

Mestna občina Celje

Komisija Mladi za Celje

STRES PRI DIJAKIH EKONOMSKE ŠOLE CELJE

Raziskovalna naloga



Avtorica:

Nina Planinšek, 3. f

Mentorica:

Maja Jerič, prof. zgod. in um. zgod.

Področje: psihologija

Celje, 2017

STRES PRI DIJAKIH EKONOMSKE ŠOLE CELJE

Raziskovalna naloga

Avtorica:

Nina Planinšek, 3. f

Mentorica:

Maja Jerič, prof. zgod. in um. zgod.

Področje: psihologija

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2017

ZAHVALA

Zahvaljujem se dijakom in profesorjem Ekonomske šole Celje za sodelovanje pri anketiranju in pripravljenost pomagati, ko sem pri izdelovanju raziskovalne naloge naletela na težave. Hvala moji mentorici, profesorici Maji Jerič. Dali ste mi motivacijo in navdih, brez vas te naloge ne bi bilo. Hvala profesorici Mariji Kolenc za pomoč pri oblikovanju naloge in profesorici Majdi Lesjak za jezikovni pregled. Hvala gospe Olgi Arnuš in gospe Mateji Brinovec za intervju. Hvala moji družini in prijateljem za moralno podporo in nasvete ob nastajanju raziskave.

POVZETEK

Stres je težava sodobnega človeka. Z njim se srečujemo tudi dijaki Ekonomske šole Celje. Postavila sem hipoteze, v katerih sem domnevala, da bo šola povzročala stres večini dijakov in da bo med njimi več deklet, ki bodo pri premagovanju stresa imele podporo družine. Predvidevala sem, da večina dijakov še ni prakticirala meditacije ali joga kot metod pri premagovanju stresa in da je med tistimi, ki so ju že prakticirali, več deklet. Predpostavljala sem, da bo večina anketirancev vedela za manj kot pet bolezni, ki jih povzroča stres, da so o boleznih manj osveščeni dijaki triletnih programov ter da več kot polovica dijakov išče rešitev proti stresu v drogah, od tega manj dijakov triletnih programov.

Rezultati spletne ankete so potrdili vse hipoteze, razen te, da več kot polovica dijakov išče rešitev proti stresu v drogah. Pokazalo se je, da se k drogam zateče le 20 % dijakov.

V raziskavo so vključene tudi izkušnje, ki jih imajo s stresom naključno izbrani dijaki šole in intervjuja s šolsko svetovalno delavko gospo Olgo Arnuš ter vodjo Kriznega centra za mlade Celje, gospo Matejo Brinovec, ki vsakodnevno nudita strokovno pomoč mladim v duševnih stiskah.

Ključne besede: dijaki, Ekonomska šola Celje, stres, droge, bolezni, joga

KAZALO VSEBINE

1	UVODNI DEL	1
1.1	Opredelitev področja in opis problema	3
1.2	Raziskovalni cilji in namen naloge	3
1.3	Hipoteze	4
1.4	Raziskovalne metode.....	5
1.5	Omejitve raziskave	5
2	TEORETIČNI DEL.....	6
2.1	Stres.....	6
2.1.1	Izvor in terminologija.....	7
2.1.2	Biološki pogled na stres	8
2.1.3	Pomen stresa.....	9
2.1.4	Dejavniki stresa	10
2.1.5	Vrste stresa	11
2.1.6	Simptomi stresa	12
2.1.7	Faze stresa	13
2.2	Mladostniki in stres	14
2.2.1	Adolescenca	14
2.2.2	Stres in samopodoba pri mladostnikih	15
2.2.3	Stresorji pri mladostnikih	16
2.2.4	Simptomi stresa pri mladostnikih.....	17
2.3	Bolezni povezane s stresom	18
2.4	Metode premagovanja stresa	19
2.4.1	Fizične aktivnosti	19
2.4.2	Meditacija.....	20
2.4.3	Biofeedback metoda sproščanja	21

2.4.4	Moč vizualizacije	22
2.4.5	Joga	23
2.4.6	Tehnike dihanja.....	23
2.5	Strokovna pomoč mladostnikom.....	24
2.5.1	Društvo Center za pomoč mladim – CPM	24
2.5.2	Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ.....	25
2.5.3	Krizni center za mlade Celje	26
2.5.4	Tom telefon	27
2.5.5	Zdravstveni dom Celje	28
2.5.6	Inštitut VIR Celje	28
3	<i>EMPIRIČNI DEL</i>	30
3.1	Populacijski vzorec in metodologija dela.....	30
3.2	Analiza zbranih podatkov v spletni anketi	31
3.3	Intervjuja	60
3.3.1	Intervju z Olgo Arnuš.....	60
3.3.2	Intervju z Matejo Brinovec.....	62
3.4	Vprašalnik odprtega tipa	65
4	<i>RAZPRAVA</i>	69
5	<i>ZAKLJUČEK</i>	74
6	<i>VIRI IN LITERATURA</i>	76
6.1	Spletni viri.....	76
6.2	Literatura	77
7	<i>PRILOGA</i>	79
7.1	Spletni anketni vprašalnik	79

KAZALO SLIK

Slika 1: Hans Selye	8
Slika 2: Mladostnica pod stresom	17
Slika 3: Fizična aktivnost pri odpravi stresa	20
Slika 4: Meditiranje.....	21
Slika 5: Biofeedback metoda.....	22
Slika 6: Logo društva Center za pomoč mladim	25
Slika 7: Naslovnica knjige To sem jaz. Verjamem vase.	26
Slika 8: Krizni center Celje	27
Slika 9: Inštitut VIR Celje.....	29

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število anketirancev – po spolu in v odstotkih.....	30
Tabela 2: Spol in starost anketirancev – v številu in odstotkih	32
Tabela 3: Stresorji pri dijakih – v številu in odstotkih	37
Tabela 4: Stresorji pri dijakih – primerjava med spoloma	37
Tabela 5: Odzivi dijakov na stres – v številu in odstotkih	40
Tabela 6: Odzivi dijakov na stres – primerjava med spoloma	42
Tabela 7: Pomoč dijakom pri premagovanju stresa – v številu in odstotkih.....	43
Tabela 8: Pomoč dijakom pri premagovanju stresa – primerjava med spoloma v številu in odstotkih .	44
Tabela 9: Dijaki, ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa – primerjava med spoloma v številu in odstotkih.....	46
Tabela 10: Dijaki, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo – primerjava med spoloma po številu in odstotkih.....	48
Tabela 11: Osveščenost dijakov o boleznih, ki jih povzroča stres – v številu in odstotkih	51
Tabela 12: Droge, h katerim se pod hudim stresom zatečejo nekateri dijaki – število in odstotki	59

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketirancev.....	31
Graf 2: Spol in starost anketirancev	32
Graf 3: Starost moških anketirancev v odstotkih	33
Graf 4: Starost ženskih anketirank v odstotkih	33
Graf 5: Število anketiranih dijakov po oddelkih	34
Graf 6: Število anketiranih dijakov po programih.....	35
Graf 7: Stresorji pri dijakih	36
Graf 8: Kaj ti v življenju povzroča največ stresa? – primerjava med spoloma	38
Graf 9: Odzivi dijakov na stres	39
Graf 10: Odzivi dijakov (moških) na stres	40
Graf 11: Odzivi dijakinj na stres	41
Graf 12: Pomoč dijakom pri premagovanju stresa.....	42
Graf 13: Pomoč dijakom pri premagovanju stresa – primerjava med spoloma	43
Graf 14: Odstotek dijakov, ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa.....	45
Graf 15: Število in spol dijakov, ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa.....	46
Graf 16: Odstotek dijakinj, ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa	47
Graf 17: Odstotek dijakov (moških), ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa	47
Graf 18: Odstotek dijakov, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo kot metodi pri premagovanju stresa	48
Graf 19: Odstotek dijakov, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo – primerjava med spoloma.....	49
Graf 20: Osveščenost dijakov o boleznih, ki jih povzroča stres – v odstotkih.....	50
Graf 21: Odstotek dijakov, ki pozna vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres	52
Graf 22: Dijaki, ki poznajo vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres – primerjava po posameznih programih	53
Graf 23: Dijaki triletnih programov, ki poznajo vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres	54
Graf 24: Dijaki ostalih programov, ki poznajo vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres	55
Graf 25: Odstotek dijakov, ki se pod hudim stresom zateče k drogam.....	56
Graf 26: Odstotek triletnih programov, ki se pod hudim stresom zateče k drogam.....	56
Graf 27: Odstotek dijakov ostalih programov, ki se pod hudim stresom zateče k drogam.....	57
Graf 28: H katerim drogam se zatečeš pod hudim stresom?	58

1 UVODNI DEL

Srce vam je razbijalo, utrip je ponorel, dihanje se je pospešilo, mišice so se krčevito stiskale. Usta ste imeli v hipu popolnoma suha in v želodcu vas je stiskalo. Po takšni situaciji bi se zdelo, da gre za življenje in smrt. Le kaj se dogaja v vašem telesu? To sem se tudi sama že dolgo spraševala. Kot mladostnica bi lahko rekla, da se mi to dogaja vsak dan. Ali gre mogoče za šolo, družino, denar, prijateljice ali srednješolsko ljubezen? Zato sem z veseljem sprejela raziskovalno nalogo, ko se mi je ponudila. Gre za težavo, ki jo vsi še predobro poznamo, a se zdi, da se skoraj nihče ne more pravilno spoprijeti z njo.

Tudi sama sem imela osebne probleme, ki so temeljili na stresu. Največji vzrok stresa mi je predstavljala šola, konflikti z družinskimi člani, premalo sem se rekreirala in sem zato imela posledično težave s samopodobo. Premalo sem bila v interakciji s prijatelji in starši ter se tako v nekem obdobju od njih oddaljila. Zaradi šole sem imela veliko nočnih mor, se večkrat prebujala med spanjem in se zbudila zjutraj prestrašena in tresoča. Da sem se pretolkla skozi dan, sem spila velike količine kofeina. Tako sem se ves dan učila, odšla spat zelo pozno in se ponoči spet zbudila. Bil je ponavljajoči cikel, ki se nikoli ni končal.

Veliko ljudi ima danes bolezni, ki jim ne morejo uiti. Tudi jaz nisem izjema. Imam težave s ščitnico, ki so se v določenem obdobju močno povečale. Rešiti sem jih poskušala skupaj s starši, in sicer z obiski pri bioenergetikih in s pomočjo zdravil. A ko sem ugotovila, da je problem v stresu, sem se odločila, da popolnoma spremenim svoje življenje, tako s prehrano, rekreacijo, vrsto filmov, ki sem jih gledala, kot tudi z načinom oblačenja in spremenjenim urnikom. Začela sem gledati na to, s kakšnimi ljudmi se družim, ali so dobri zame in me spodbujajo, ali pa me le ovirajo in mi želijo slabo. Začela sem meditirati in hoditi na jogo, bila sem veliko v naravi ter z družino in stanje se mi je močno izboljšalo.

Kot mladostnici se mi je s prihodom v srednjo šolo količina stresa zelo povečala, zato sta se morala moje telo in um prilagoditi na to. Predhodno sem sama na tem področju veliko raziskovala in upam, da mi bodo spoznanja v navedeni raziskavi prišla prav. Vem, kako je, ko

iz stresa že skoraj ne vidiš izhoda, zato bi resnično rada ta spoznanja razširila med vrstnike, in sicer zato, da bi jim bilo lažje kot je lažje sedaj tudi meni.

1.1 OPREDELITEV PODROČJA IN OPIS PROBLEMA

Stres je občutek, ki ga je doživel že vsak, pa naj bo to na področju šole, družine, športa, denarja, samopodobe, ljubezni, prijateljstva ali pomanjkanje občutka varnosti. Če bi pogledali življenje prvih ljudi in današnje sodobne ljudi, bi opazili veliko razlik. Ena največjih je po mnenju strokovnjakov predvsem povečana količina stresa. Na nas ne vpliva le na psihični, ampak tudi na fizični ravni. Zaradi stresa zbolimo za vedno več boleznimi.

A največ stresa, oziroma najmočnejše simptome stresa, doživljamo mladostniki. Ker še nismo popolnoma utrjeni in psihično močni, smo stresu veliko bolj izpostavljeni. Zaradi premalo življenjskih izkušenj ne znamo reševati problemov na konstruktiven način. Šola, ki je velik del našega življenja, temu ne daje veliko pozornosti.

1.2 RAZISKOVALNI CILJI IN NAMEN NALOGE

Za nalogo sem se odločila zaradi svojega življenjskega sloga in vzgoje. Navdušuje me narava, meditacija, višja duhovna stanja in z njimi povezana mir in sožitje. Znanje, ki ga imam, bi rada razširila med vrstnike in jim s tem pomagala skozi težko in stresno srednješolsko obdobje. Naloga, ki obravnava stres pri dijakih določene šole, ima po mojem mnenju veliko uporabno vrednost.

Cilji v teoretičnem delu so bili predstaviti izsledke slovenskih in tujih strokovnjakov o stresu: opredelila sem pojem stresa in njegov pomen, pojasnila biološki pogled na stres, njegove dejavnike, vrste, simptome in faze stresa, stres pri mladostnikih, katere so bolezni, povezane s stresom in različne metode, s katerimi lahko stres preprečimo, zmanjšamo ali odpravimo. Obenem sem predstavila ustanove oziroma organizacije, kamor se lahko mladostniki pod hudim stresom zatečejo po pomoč.

Cilji v empiričnem delu so bili s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika ugotoviti, kateri so najpogostejši stresorji pri dijakih Ekonomske šole Celje, kako se dijaki odzivajo na stres in kdo jim pri stresu pomaga ter kakšen je pomen družine pri premagovanju stresa. Preverjala

sem, ali so dijaki že prakticirali metode sproščanja, kot sta joga ali meditacija in koliko bolezni, ki jih povzroča stres poznajo ter kako so s stresom povezane droge, torej ali so dijaki v zahtevnejših programih zaradi večjega stresa bolj nagnjeni k zlorabi drog. Z anketnim vprašalnikom odprtega tipa sem ugotavljala izkušnje naključno izbranih dijakov s stresom: zakaj in kako ga doživljajo ter kako ga premagujejo in kdo jim pri tem pomaga. Zadnji cilj pa je bil izvedeti, kako problematiko stresa med mladostniki rešujejo svetovalna služba na naši šoli in strokovnjaki v Kriznem centru za mlade Celje.

1.3 HIPOTEZE

Raziskovalna naloga temelji na naslednjih hipotezah, ki so bile s pomočjo analize spletne ankete ovrednotene.

- **Hipoteza 1: Šola povzroča stres večini dijakov.**
- **Hipoteza 2: Med dijaki ima družinsko podporo pri premagovanju stresa več žensk kot moških.**
- **Hipoteza 3: Večina dijakov še ni prakticirala meditacije ali joga kot metod pri premagovanju stresa.**
- **Hipoteza 4: Med dijaki, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo kot metodi pri premagovanju stresa, je več žensk kot moških.**
- **Hipoteza 5: Večina dijakov pozna manj kot pet bolezni, ki jih povzroča stres.**
- **Hipoteza 6: Med dijaki, ki poznajo manj kot pet bolezni, ki jih povzroča stres, je več dijakov triletnih programov.**
- **Hipoteza 7: Več kot polovica dijakov išče rešitev proti stresu v drogah.**
- **Hipoteza 8: K drogam se pod hudim stresom zateče manj dijakov triletnih programov kot dijakov ostalih programov.**

1.4 RAZISKOVALNE METODE

Teoretični del naloge temelji na sekundarnih virih, to je strokovni literaturi, strokovnih revijah in svetovnem spletu. Strokovno literaturo sem dobila v Osrednji knjižnici Celje in v knjižnici Ekonomske šole Celje.

V empiričnem delu naloge sem uporabila metodo spletnega anketnega vprašalnika, metodo anketnega vprašalnika z enim vprašanjem odprtega tipa in metodo intervjuja.

V spletni anketi sem zajela 308 dijakov Ekonomske šole Celje, starih od 15 do 20 let. Vprašanja so bila zaprtega in kombiniranega tipa. Zastavljena so bila tako, da so bili zbrani podatki natančni in analiza hitra. Dobljeni rezultati so bili analizirani in zastavljene hipoteze ovrednotene.

Dodatno sem sestavila anketni vprašalnik z vprašanjem odprtega tipa v pisni obliki za naključno izbrane dijake šole, ki jih je bilo 11. Vprašanje je bilo samo eno, vendar široko zastavljeno. Za dodatno vprašanje odprtega tipa sem se odločila zato, ker sem mnenja, da anketni vprašalniki zaprtega tipa anketirance omejujejo pri odgovarjanju, saj ti samo označujejo že dane odgovore, pri vprašalnikih kombiniranega tipa pa pod možnost drugo, vpišejo le eno besedo ali besedno zvezo.

Intervjuja sem izvedla z gospo Olgo Arnuš, svetovalno delavko na Ekonomski šoli Celje in z gospo Matejo Brinovec, vodjo Kriznega centra za mlade Celje. Z obema sem intervju izvedla osebno na njunih delovnih mestih, in ne preko spleta.

1.5 OMEJITVE RAZISKAVE

Edina težava, ki bi lahko povzročila nenatančne in neresnične rezultate, so neiskreni in neresni odgovori dijakov. Ta problem je bil v največji meri odpravljen z anonimno spletno anketo in anketirance sem osebno prosila, naj bodo pri odgovarjanju iskreni. Nekaj dijakov je začelo izpolnjevati anketo, vendar je niso izpolnili do konca, zato sem jih iz analize izvzela. Nekateri odgovori dijakov so bili vulgarni, a sem besede omilila in odgovore kljub temu vključila v raziskavo.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 STRES

Beseda stres izvira iz latinščine. Je pojem iz biologije in psihologije. Prvič je bila beseda uporabljena v 17. stoletju, in sicer za opis nadloge, pritiska, muke, težave. Kasneje, v 18. in 19. Stoletju, se je njen pomen spremenil. Pomenila je silo, pritisk ali močan vpliv, ki deluje na osebo ali predmet. To je tudi pomenilo, da napetost v predmetu vzbuja zunanja sila, ta pa skuša ohraniti nedotakljivost in ravnovesje tako, da se moči sile upira (Jeriček, 2007, 9).

Definicij stresa je veliko in zrcalijo razmišljanje stroke, v kateri so nastale. Medicinska definicija stres opredeljuje kot zapleten psiho-nevro-endokrini in imunski odziv osebe na izziv (stresogeni dejavnik - angl. stressor) po lastnem borbenem načrtu. Stres je torej individualna biološka reakcija duše in telesa posameznika na izziv po lastnem borbenem načrtu, če izziv oceni kot stresogen (Starc, 2008, 41).

Obstajajo številne druge, strokovnim področjem prilagojene definicije stresa. En izmed teh definicij stres opredeljuje kot odziv posameznika na stresogeni dejavnik, ki se sproži v možganih in se preko živcev in hormonov hitro razširi po vsem telesu, kjer povzroči čustvene, mentalne, telesne in vedenjske spremembe, ki pripravijo um in telo na spopad ali umik ali na prilagajanje na novo situacijo. Odziv in stopnja stresnega odziva sta odvisna od posameznikovega dožemanja stresa. Spet druga definicija stres opredeljuje kot prirojeno (gensko kodirano), primitivno, avtomatično in skozi evolucijo razvito fiziološko reakcijo, lastno vsem sesalcem, ki pripravi telo na spopad ali umik (pobeg), če mu preči napad ali mu napad ogroža življenje. Po bolj ekološki definiciji je stres lastnost posameznika, da se odzove na okolje (Starc, 2008, 41–42).

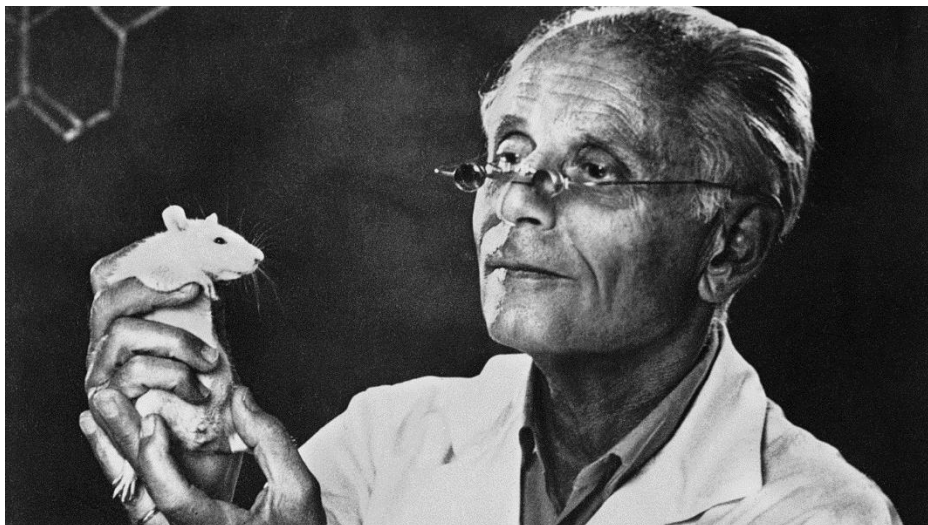
Danes je stres opredeljen kot situacija alarma, oziroma kot posameznikovo psihično in fizično stanje pripravljenosti, da se sooči z obremenitvijo, ki se ji prilagodi in jo obvlada. Obremenitve so lahko zunanje ali notranje. Stres je torej čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljivi stresni dejavnik. Takšnemu stresnemu dejavniku

rečemo stresor. Stresor je vse, kar lahko sproži nek stresni odziv. To so dogodki, določena zahteva, duševna obremenitev, časovna stiska, spori na delovnem mestu, poškodbe telesa, neprijetne novice, posamezne osebe in podobno. Ta začasno zmoti človekovo notranje ravnovesje (<http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/>, pridobljeno: 24. 1. 2017).

Stres lahko opredelimo tudi kot neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in sposobnostjo obvladovanja teh na drugi strani. Razmerje med dojetjem zahtev in pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa. Kadar so zahteve in sposobnosti za obvladovanje zahtev v ravnovesju ali pa se pojavi le neznatno nihanje, se posameznik počuti dobro in nima zdravstvenih težav. Kadar se zahteve kopičijo in povzročajo strah, da jih posameznik ne bo zmogel obvladovati, je potrebno, da le-ta oceni svoje sposobnosti. Če presodi, da zahteve presegajo naše sposobnosti za obvladovanje, porušeno ravnovesje med dojetjem zahtev in sposobnostmi povzroči stres (Božič, 2003, 17).

2.1.1 IZVOR IN TERMINOLOGIJA

Prvi je izraz stres v medicini leta 1949 uvedel avstrijsko kanadski endokrinolog madžarskega rodu, Hans Selye. Nanaša se na posledice nezmožnosti in neusklajenega delovanja organizma, tako človeškega kot tudi živalskega, da se le-ta odzove funkcionalno na čustvene ali fizične grožnje. Te so dejanske ali zamišljene. Kasneje je koncept razširil in populariziral, da je lahko zajel neprimeren psihološki odziv na katerokoli zahtevo. Besedo stres je uporabljal kot stanje, v katerem je nekdo, stresor pa kot stimulans za povzročitev stresa. (<https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>, pridobljeno: 24. 1. 2017).



Slika 1: Hans Selye

Vir: https://media.npr.org/assets/img/2014/07/01/hans-selye_wide-8151d49a8de9abc8a6319c189a84752e6e2871a1.jpg?s=1400 (pridobljeno: 25. 2. 2017).

2.1.2 BIOLOŠKI POGLED NA STRES

Po biološki definiciji velja stres za nekaj, kar zmoti naravno ravnotežje in sposobnost telesa za uravnavanje njegovih funkcij. Naše telo namreč nenehno skrbi za krvni tlak, število utripov srca, telesno temperaturo, raven hormonov in druge telesne funkcije. Vse to krmilijo možgani, ki nadzirajo delovanje endokrinega sistema, kamor spadajo žleze in organi, ki izločajo hormone neposredno v krvni sistem in tako vplivajo na delovanje oddaljenih organov. Neprestano spreminjajoče se stanje zahteva natančno usklajeno delovanje. To velja tudi za telesne motnje organizma, kot so bolezni, poškodbe ali vpliv ekstremnih temperatur.

Stres se praviloma prične kot odgovor na (zunanji) izziv v delu osrednjega živčevja, ki ga imenujemo hipotalamus. Gre za majhno področje na bazi možganov, nad križiščem vidnih živcev in hipofizo. Tam se obdelajo občutki in spomini, nadzirajo se tudi prvinsko zaznavanje in potrebe, kot so lakota, žeja, poželenje, jeza, panika in bolečina. Ker se v hipotalamusu predelajo tako čustvene reakcije kot telesne zaznave, lahko dogodki, ki ogrožajo občutek varnosti, samospoštovanja ali družbeni položaj, zahtevajo od telesa pripravljenost kot pri

zlomu kosti ali ob zvoku zavor. Sčasoma lahko te telesne reakcije na psihični stres močno obremenjujejo imunski sistem, srce in možgane.

Kadar določeno situacijo zaznamo kot težavno, nevarno ali ogrožajočo, naši možgani pošljejo signale v obliki kemičnih prenosnih snovi in hipotalamus posledično sproži stresno reakcijo in neposredno ukaže nadledvični žlezi, da poveča izločanje hormona adrenalina. Ta hormon pomaga, da se glukoza (sladkor, ki ga organizem potrebuje za delovanje) začne izločati v kri.

Ko začne izločeni adrenalin delovati, spodbudi druge spremembe v telesu. V kostnem mozgu se začne proizvajati več krvnih telesc, ki dodatno prenašajo kisik in pomagajo v »boju«. Ščitnica začne izločati hormone, ki pospešujejo presnovo, kar človeka napolni z energijo. Pljuča se razširijo ter dovajajo v mišice in srce več kisika. Dihanje se posledično pospeši, nosnice in dihalne poti se razširijo. Srce začne pospešeno delovati. Trebušna slinavka izloča več inzulina. Glukoza se izloča v celice, nastane krvni sladkor, ki je lahko za nekaj časa povišan. Jetra izdelujejo dodaten holesterol, ker je premalo krvnega sladkorja. Želodec in črevo ne delujeta več, saj varčujeta z energijo. Raven kisline v želodcu naraste in s tem lahko povzroča neprijeten občutek, slabost in bruhanje. Da se ogrete mišice ohladijo, se začne izločati več potu. Učinki biološke reakcije na telo so odvisni od stopnje in trajanja stresne reakcije (Agostinho, 2006, 196–199; Starc, 2008, 42).

2.1.3 POMEN STRESA

S pomočjo stresa se telesno pripravimo na ogrožajočo situacijo. Gre za tako imenovano reakcijo »boj ali beg«, ki vključuje pospešeno bitje srca, hitro dihanje, povišan krvni tlak, napete mišice, mrzle dlani in stopala, povečano budnost, vznemirjen želodec, občutek strahu in ogroženosti. Ta reakcija izvira iz časov, ko so se naši predniki morali boriti za preživetje in jim je to, da so se spopadli z nevarno živaljo in ji ubežali, pomagalo preživeti. Ko je nevarnost minila, so spremembe v možganih povedale telesu, naj se sprosti in pomiri. Vključila se je tako imenovana sprostitevna reakcija, kar pomeni, da sta se dihanje in utrip upočasnila, tlak je padel in pojavilo se je ugodje. Obe reakciji sta v domeni vegetativnega živčevja, kar pomeni, da sta spontani in se zgodita brez naše kontrole (Agostinho, 2006, 196, 199).

2.1.4 DEJAVNIKI STRESA

Obstajajo tri stresne komponente, ki med sabo sodelujejo, in sicer stresogeni dejavnik ali stresor, posameznikova presoja stresogenega dejavnika in stresna reakcija posameznika po zanj značilnem (lastnem) borbenem načrtu.

Stresogeni dejavniki, ki sprožijo stresno reakcijo, izvirajo iz zunanjega in notranjega okolja. Prej ali slej se mora notranje okolje uspešno prilagoditi. Prilagoditev pomeni normalizacijo »izzvanega« parametra. Stresogeni dejavniki iz zunanjega in notranjega okolja so psihološki, biološki, kemijski in fizikalni. Med psihološke stresogene dejavnike spadajo predvsem mentalni in psihosocialni stres, umske obremenitve, hiter življenjski ritem in druge sodobne oblike stresa. Med biološke stresogene dejavnike prištevamo bolezni, škodljive učinke mikroorganizmov (bakterije, virusi), toksinov, alergenov, alergij in čezmerne telesne obremenitve

(<https://dk.um.si/Iskanje.php?type=napredno&stl0=KljucneBesede&niz0=stresogeni+dejavnik>, pridobljeno: 25. 2. 2017).

Stresno reakcijo lahko prikličje vse, kar izzove intenzivne občutke. Ti občutki so lahko boleči, takšni so jeza, žalost ali strah, in so povezani z dogodki, kot so bolezen, smrt bližnjega, razpad partnerske zveze, izguba službe, neuspeh v šoli, vojne razmere, naravne nesreče, revščina. Lahko so prijetni kot sta veselje in razburjenje. Zato se med dejavnike stresa ali stresorje uvrščajo tudi pozitivni dogodki, zlasti rojstvo otroka ali nepričakovani denarni dobitek. Negativnim in pozitivnim dejavnikom je skupno, da se okoliščine v našem okolju in običajni potek življenja spremenijo na boljše ali na slabše. Na te spremembe se mora posameznik prilagoditi. S tem povezani napor in negotovosti povzročajo stres (Agostinho, 2006, 189; Kompare, 2012, 108).

Pri odraslih ljudeh, ki hodijo v službo, so največji povzročitelji vsakdanjega stresa povezani z zahtevami, ki jih postavljata prednje služba in družina: prevelike ali premajhne obremenitve na delovnem mestu, reševanje družinskih odnosov, skrbi zaradi osebnih odnosov, finančna stiska. Drugi sprožilci stresa so pomanjkanje samozavesti in slaba samopodoba, pomanjkanje motivacije, skrbi povezane z zunanjim videzom, skrbi povezane z zdravjem, časovni pritiski

kot so naglica, nepravilna prehrana, premalo fizične aktivnosti, kajenje in pretirano uživanje alkohola (Agostinho, 2006, 202; Kompare, 2012, 108).

2.1.5 VRSTE STRESA

Glede na trajanje razlikujemo kratkotrajni, oziroma občasni in dolgotrajni, oziroma kronični stres. Kratkotrajni stres na telesni ravni doživljamo kot reakcijo beg ali boj. Takšen odziv ima prilagoditveno vlogo in nam pomaga pri obvladovanju stresorja, kadar se moramo prilagoditi s povečano telesno dejavnostjo.

Neintenziven kratkotrajni stres na človeka vpliva na spodbuden način, torej spodbuja tvorbo novega spomina, kreativno razmišljanje, dinamičnost, motiviranost za delu. Temu rečemo pozitivni stres ali eustres. Dolgotrajen ali ponavljajoč in/ali intenziven stres brez ustreznega počitka in obnove organizma utruja in vodi v izčrpanost. Takšnemu stresu rečemo negativni stres ali distres. Pozitivni stres za človeka ni škodljiv, a negativni vodi v bolezen. Posebej škodljiv za zdravje je intenziven kronični stres.

Eustres ali dobri stres nas vzpodbuja k premagovanju vsakodnevnih težav in ovir. Doživljamo ga, ko ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev okolja. Distres ali škodljivi stres doživljamo kot napetost in stisko. Pojavi se, ko ocenimo, da so naše sposobnosti manjše od zahtev okolja. Tudi šolanje dijaki različno doživljajo, nekateri kot eustres, drugi kot distres.

Pozitivni stres (eustres) je vsaka aktivnost, ki povzroči adaptacijske spremembe kardiorespiratornega sistema in mišičevja.

Negativni stres (distres) so emocionalni in psihični pritiski, šoki, ki povzročajo obolenja in so posledice kratkotrajnega stresnega vpliva ali dolgotrajne izpostavljenosti stresnim okoliščinam. Dolgotrajni stresni vplivi se kažejo kot porušena presnova v telesu, porušeno endokrino ravnotežje (ravnotežje delovanja žlez z notranjim izločanjem) in porušeno ravnotežje imunskega sistema. Osebe, izpostavljene takemu stresu, občutijo bolečine v prsnem košu in imajo težave z želodcem zaradi previsoke stopnje kisline. Telo, ki je bilo dlje časa izpostavljeno stresu, ima manjšo možnost produkcije limfocitov, s tem je neodporno in izpostavljeno obolenjem. Stresne situacije vplivajo tudi na proste radikale, ki se sprostijo v kri in s tem poškodujejo celice.

2.1.6 SIMPTOMI STRESA

Pri osebah, ki so pod vplivom pozitivnega stresa, se pojavljajo:

- umirjenost, uravnovešenost, samozavest,
- zanesljivost, vznemirjenost, velika motiviranost,
- razumevanje, družabnost, občutek zadovoljstva in sreče, pripravljenost priskočiti na pomoč,
- marljivost, živahnost, vedrost, nasmejanost,
- ustvarjalnost, učinkovitost, uspešnost,
- sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja, odločnost.

Pri distresu poznamo čustvene, vedenjske in telesne znake, ki pričajo, da je bil posameznik preveč izpostavljen stresu.

Čustveni znaki:

- pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe,
- duševna utrujenost: raztresenost, težave s koncentracijo, pozabljivost, pomanjkanje prožnega mišljenja, vznemirjenost,
- razdražljivost: nezaupanje, pesimizem, nadutost ali polemičnost, upor in jeza,
- anksioznost: nemir, občutek nekoristnosti ali nespoštovanja samega sebe,
- apatija: depresivnost, nezadovoljstvo, žalost, potrto, nezmožnost sprostitve,
- pomanjkanje volje do življenja, pomanjkanje zanimanja za spolnost.

Vedenjski znaki:

- izogibanje: zapiranje vase, zavračanje dela, težave pri sprejemanju odgovornosti,
- pretiravanje: povečana odvisnost od nikotina in alkohola ter drugih drog, hazardne igre, seksualna promiskuiteta, preobilno prenajedanje ali odklanjanje hrane,
- grizenje nohtov, kričanje, jok, samopoškodovanje,
- težave z osebno urejenostjo: zamujanje na delo, slaba osebna higiena, neurejenost,
- težave s spoštovanjem zakonov: zadolženost, prekrški, nenadzorovano nasilno obnašanje.

Telesni znaki:

- pretirana skrb zaradi bolezni ali nepriznavanje bolezni,
- pogosta obolevnost, glavobol, pospešeno bitje srca, pospešeno in plitko dihanje, vrtoglavica, bolečine, bolečine v prsih in hrbtu, trzanje obraza, slabotnost, bruhanje (<http://www.psihoterapija-izbira.si/simptomi-stresa/>, pridobljeno: 20. 1. 2017).

2.1.7 FAZE STRESA

Dolgotrajnejši ali ponavljajoči se stres je dobro predstavil Hans Selye z modelom splošnega prilagoditvenega sindroma. Ne glede na vzrok stresa, se ljudje odzovemo z enakim vzorcem telesnih reakcij. Daljša izpostavljenost stresorju povzroči tri faze: alarm, odpor in izčrpanost.

- a) V fazi alarma se stresorja zavemo. Postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Prva reakcija sta šok in upad delovanja. V protišoku začne delovati simpatično živčevje, ki povzroči fiziološke in duševne spremembe, sprostitjo se energetske zaloge, s čimer smo pripravljeni na akcijo, s katero bi obvladali učinke stresorjev.
- b) V fazi odpora se s stresorjem spopademo. Kadar stresor premagamo, se delovanje organizma s pomočjo parasimpatičnega živčevja vrne na normalno raven. V tem primeru so za človeka posledice stresa spodbudne: izboljša se samopodoba, postavi si zahtevnejše cilje, razvija sposobnosti... Zato bo človek tudi naslednji stresor ocenil kot izziv in ne breme. Če stresorja ne premagamo, ostanemo dalj časa v fazi odpora. To pomeni, da organizem dlje časa deluje s povečanimi zmogljivostmi, zato človek zmore veliko več kot običajno.
- c) Sledi faza izčrpanosti, oziroma izgorelosti, za katero je značilno porušeno ravnovesje med simpatičnim in parasimpatičnim živčevjem. Na izgorelost nas opozorijo čustveni, vedenjski in telesni znaki.

Dobro je, da znake izgorelosti poznamo, ker jih bomo lahko prepoznali in ustrezno ukrepali, sicer se lahko pojavijo duševne težave, kot so depresija in psihosomatska obolenja.

Posameznik uspešneje obvladuje stres, če pozna njegov nastanek in potek stresne situacije (Kompere, 2012, 108–110).

Temeljni dejavnik uspešnega premagovanja stresa in z njim povezanega konstruktivnega spoprijemanja z duševnimi obremenitvami, je osebnostna čvrstost. Preučevala jo je ameriška psihologinja Suzanne Kobasa, ki je primerjala dve skupini ljudi. Skupno jim je bilo to, da so pogosto doživljali stres, vendar so bili v eni skupini redko bolni, a v drugi pogosto. Odkrila je tri sestavine, ki jih je imenovala osebnostna čvrstost. Za osebnostno čvrste ljudi je značilno, da spremembe vzamejo za izziv in priložnost za osebnostno rast, na izpolnitev dejavnosti se osredotočijo angažirano in predano, imajo občutek notranjega nadzora nad dano situacijo, kar pomeni, da sami usmerjajo svoje življenje in dogodke. Osebnostno čvrsti ljudje dobro prenašajo stres in iz situacije izidejo z manj negativnimi posledicami. Imajo tudi visoko frustracijsko toleranco oziroma odpornost proti neuspehu. Za razliko od njih ljudje z zunanjim nadzorom nimajo nadzora nad tem, kar se jim v življenju dogaja, zato nanje vplivajo mnogi zunanji dejavniki, ki ustvarjajo pomanjkanje samospoštovanja in slabo samopodobo (Kompore, 2012, 111–112).

2.2 MLADOSTNIKI IN STRES

2.2.1 ADOLESCENCA

Adolescenca ali mladostništvo (iz lat. *adolescens*: mladostništvo) je obdobje od pubertete, ko se začnejo kazati sekundarne spolne značilnosti, pa vse do takrat, ko mladoletnik postane polnoleten. (Kompore, 2012, 150).

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) adolescenco delimo na tri obdobja:

1. Zgodnje obdobje: od 10. do 14. leta.
2. Srednje obdobje: od 15. do 19. leta.
3. Pozno obdobje: od 20. do 24. leta.

Mladostništvo zaznamuje prehod med otroštvom in odraslostjo, ko imajo mladostniki še vedno nekaj značilnosti otrok (nezmožnost poskrbeti za lastni obstoj, odvisni so od drugih, še vedno zaščiteni in navezani na svoje starše) in že nekaj značilnosti odraslih (poskrbijo za lasten

obstoj, so eksistenčno neodvisni, samostojno odločajo o svojih dejanjih, manj so navezani na starše in bolj na svoje življenjske partnerje).

V tem obdobju posameznik duševno in socialno dozoreva v odraslo osebo. Potrebno je omeniti izraz puberteta, ki se zmotno zamenjuje z adolescenco. Če je adolescenca proces duševnega in socialnega dozorevanja, je puberteta proces pospešenega telesnega razvoja. Poteka od 10. do 13. leta pri dekletih in od 12. do 15. leta pri fantih, torej pretežno v zgodnjem obdobju mladostništva. Puberteta se konča s tako imenovano biološko zrelostjo posameznika (http://www.kosarkarskitrenerji.com/ftp/trener/psihologija/Vicic_psiholoske%20znacilnosti%20mladostnikov.pdf, pridobljeno: 26. 1. 2017).

2.2.2 STRES IN SAMOPODOBA PRI MLADOSTNIKI

Samopodoba je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi. Z drugim besedami povedano samopodoba pomeni posameznikovo doživljanje samega sebe. Gre za merilo, koliko vrednotimo in spoštujemo sami sebe, koliko se imamo radi na psihični ali fizični ravni. Če ima oseba slabo samopodobo, bo njegova lastna vrednost nizka. Ta se pri osebi pokaže z znaki, kot so kritičnost do samega sebe in dvomi vase. Osebe občutijo osamljenost, sram, potlačeno jezo in doživljajo stres. V vedenju se nizka samopodoba pokaže s slabo postavljenimi mejami in nezmožnostjo postaviti se zase. Takšna oseba se začne izogibati ljudem in drugim socialnim aktivnostim. Pojavi se socialna anksioznost, ki kasneje vodi v izolacijo.

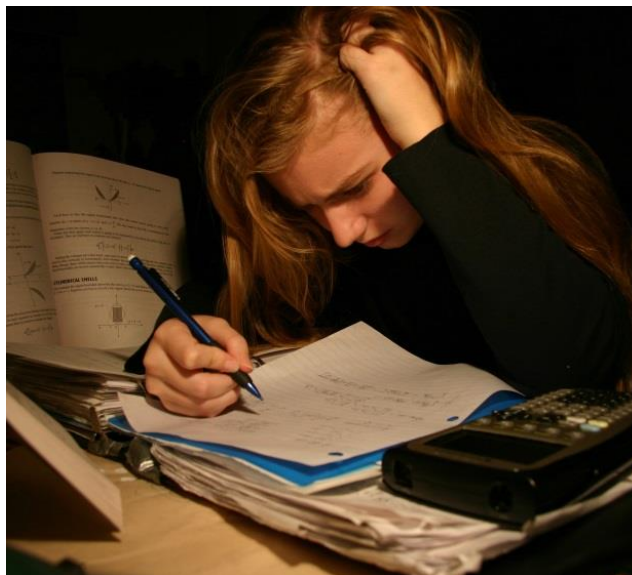
Na izgradnjo samopodobe v veliki meri vpliva okolje, v katerem smo odraščali. Negativna samopodoba je posledica negativnih izkušenj s starši, vrstniki, šolo, delovnim mestom. Lahko je posledica zanemarjanja, zlorab, kritiziranj s strani staršev in drugih odraslih, pomanjkanja pohvale za naše dosežke, pomanjkanja spodbude, zmerjanja s strani vrstnikov, težav pri učenju itd... (<http://www.psihoterapija-katja-biscak.com/psihoterapija/clanki/10-slaba-samopodoba>, pridobljeno: 26. 1. 2017).

Poznamo štiri vrste samopodobe: akademsko (šolsko), telesno, socialno in čustveno in vse so med seboj odvisne. Predvsem dekleta imajo v mladostništvu slabšo telesno samopodobo. Slaba telesna samopodoba pomeni slabšo čustveno in socialno samopodobo (Kompore, 2012, 136–138).

2.2.3 STRESORJI PRI MLADOSTNIKI

Na nastanek stresa vplivajo zunanji (posameznik nima vpliva) in notranji vzroki. Tudi danes se na stresorje odzivamo podobno, kot so se včasih naši predniki. Čeprav se stresorji precej razlikujejo in stresne situacije trajajo dlje, se ponavljajo, so zelo močne, zgoščene, oziroma jih tako doživljamo. Tako se pri mladostnikih ponavljajo obremenitve, zlasti obremenitve povezane s telesnimi spremembami, težavami v družini (ločitev staršev, finančne težave, bolezni, smrt, neurejene družinske razmere, fizično in psihično nasilje). Obremenitve predstavljajo tudi prijateljstva in z njimi povezane težave v socialnih stikih z vrstniki, nesprejetost s strani vrstnikov, medvrstniško nasilje, neuspehi na športnem področju, težave v ljubezni ter obremenitve, povezane s prvimi stiki s spolnostjo. Pomemben stresor mladostnikom predstavlja šola: neuspehi v šoli in nesoglasja z učitelji, prezahtevne in prenatrpane učne vsebine, prehod iz osnovnošolskega okolja v srednješolsko, zaključevanje srednješolskega izobraževanja, predvsem obdobje mature in zaključnih izpitov. Mladostnike je strah prihodnosti glede zaposlitve in/ali študija: ali bodo dobili zaposlitev in/ali so izbrali pravi študij, ali bodo uspešno doštudirali, ali bodo dobili zaposlitev.

Zato je veliko mladostnikov v stalnem stresu in s tem v stalni stresni reakciji. To pomeni, da so pripravljene na boj in beg, in da pri njih ne pride do samodejne sprostitvene reakcije. Takšen negativni stres zmanjšuje učinkovitost in vodi v različne bolezni, med drugimi v depresijo ali anksioznost.



Slika 2: Mladostnica pod stresom

Vir:http://www.dostop.si/Lists/Novice/Attachments/4481/2015_14_4_izobrazevanje_vmes3.jpg (pridobljeno: 26. 2. 2017).

Na to, kako mladostniki doživljajo stres, vplivajo poleg navedenih še individualni dejavniki, predvsem osebnostne značilnosti (perfekcionizem, vestnost, občutljivost, ekstravertiranost), pretekle izkušnje, ki so jih imeli v podobnih situacijah, in druge okoliščine (na primer ali se s starši razumejo in jih podpirajo, ali se dobro razumejo z vrstniki). Če stresor doživljamo negativno in ogrožajoče, to vodi v različne težave in bolezni (Jeriček, 2007, 9–11).

2.2.4 SIMPTOMI STRESA PRI MLADOSTNIKI

Za mladostnike velja, da so najpogostejši simptomi slaba samopodoba, slabša pozornost, pomanjkanje energije, kršenje pravil, razdražljivost, ugovarjanje, izogibanje, nekomunikativnost, odmaknjenost, nihanje razpoloženja, sprememba zunanega videza, slabši učni uspeh, beg pred težavami, pojavlja se tudi zloraba alkohola in drog, prenajedanje, odklanjanje hrane, povečano kajenje, grizenje nohtov, kričanje, preklinjanje, jok in samopoškodovanje.

2.3 BOLEZNI POVEZANE S STRESOM

Stres je vzrok za 70 do 90 % vseh obiskov pri zdravniku. Vsaka tretja oseba naj bi ves čas imela simptome stresa. Bolezni so tako psihične kot fizične.

Med boleznimi srca in ožilja, ki jih povzroča stres, štejemo angino pektoris, kjer gre za občasne in nenadne bolečine v prsah, ko srce ne dobi dovolj kisika. Med drugimi boleznimi so poznane še srčni infarkt, povišan krvni pritisk, možganska kap in migrena oziroma močni glavoboli, ki jih pogosto spremljajo slabost, fotofobija – preobčutljivost na svetlobo in fonofobija – preobčutljivost na zvok (Starc, 2008, 116–121, 174–175).

Stres negativno vpliva tudi na prebavila. Na želodcu lahko nastane čir, torej razjeda na predelu želodca, na začetku tankega črevesja ali v dvanajsterniku. Nastane, ko notranja zaščitna obloga ne funkcioniira pravilno in so s tem notranji deli izpostavljeni kislini hrane. Posamezniki lahko zbolijo za gastritisom (vnetje želodčne sluznice) in kolitisom (vnetje sluznice debelega črevesa in danke). Obe bolezni uvrščamo v skupino kroničnih vnetnih prebavnih in črevesnih bolezni in sta posledici neprimerne pretiranega odziva lastnega imunskega sistema, kar povzroči poškodbo tkiva in posledično vnetje. Stres na področju mišic in sklepov povzroča žilne krče, mišične spazme (krče) ter bolečine v vratu in hrbtenici. Druge bolezni so še diabetes, rak, revmatoidni artritis (kronična, vnetna revmatična bolezen sklepnih in ob sklepnih delov), alergije, astma, dovzetnost za viruse in spolne težave. Pri nenehnem stresu se lahko nastajanje spolnih hormonov v spolnih žlezah ustavi, v modih pri moških in v jajčnikih pri ženskah. Navedeno povzroči odpor do spolnosti, motnje pri erekciji ali težave z orgazmom. Stres povzroča kožne bolezni, motnje spanja in vse avtoimunske bolezni. Na psihološkem področju stres povzroča vse vrste odvisnosti, anksioznost (tesnoba), strahove, fobije, obsesije in v veliki meri depresijo.

Pri slednjih opazimo simptome, kot so prekomerna mišična napetost, glavoboli, bolečine v vratu in nogah, pretirana utrujenost, tresenje rok, omotica, naglo utripanje srca, driska, vznemirjen želodec, težave z dihanjem, težave s požiranjem, težave s sečnim mehurjem, napadi brezglavega strahu in strah pred samimi simptomi. Ti simptomi so v veliki meri povezani s stanjem tesnobe in so odziv na adrenalin, ki se ob tem sprošča.

Predvsem anksioznost je povezana z nastankom negativne kognitivne ocene, negativnih misli in slabe samopodobe. Tipični za takšno stanje so strah, dvomi vase in skrbi (<http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/> (pridobljeno: 24. 1. 2017).

2.4 METODE PREMAGOVANJA STRESA

Za odpravljanje stresa poznamo kar nekaj metod. Med najbolj pogostimi so fizične aktivnosti, meditacija, joga, zdravstvena hipnoza, avtogeni trening, tehnike pravilnega dihanja, sprostitvev z uporabo vizualizacije, obstajajo kognitivne metode, Biofeedback metoda sproščanja, tehnike čustvenega osvobajanja, masaža in aromaterapija, humor in smeh, terapija s glasbo, terapija z barvo, spanje, prehranjevalne navade, upravljanje časa, sproščujoč dremež (power nap)... Vedno bolj se uveljavlja Bownova terapija (po Avstralcu Thomasu Bowenu), ki je manualna tehnika blagega masiranja z blazinicami prstov. Navadno je za ljudi najbolj učinkovito, če uporabljajo več metod hkrati. V naslednjih poglavjih je opisanih pet najbolj razširjenih metod

(https://www.researchgate.net/profile/Simona_Zizek/publication/292606945_PREMAGOVANJE_STRESA_KOT_SREDSTVO_ZA_ZAGOTAVLJANJE_DOBREGA_POCUTJA/links/56afa5a408ae9f0ff7b26f52.pdf, pridobljeno: 28. 1. 2017).

2.4.1 FIZIČNE AKTIVNOSTI

Fizična vadba je kakršnakoli telesna aktivnost, ki poveča ali vzdržuje fizično pripravljenost in splošno zdravje. Izvajamo jo lahko zaradi želje po okrepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšanju atletskih spretnosti in izgubi oziroma vzdrževanju telesne teže. Pogosta in redna fizična aktivnost izboljša imunski sistem in pomaga preprečevati bolezni, kot so kardiovaskularne bolezni (bolezni srca in ožilja), diabetes in debelost. Telesna vadba vpliva na izboljšanje psihičnega zdravja. Večina raziskav je pokazala, da je fizična vadba povezana z zmanjšanjem anksioznosti. Priporočeno je, da si izberemo dejavnost, pri kateri najbolj uživamo, kar bo posledično pomenilo, da bomo pri njej dlje vztrajali in se bomo ob njej bolje počutili. Tako občasna kot redna vadba zmanjšata anksioznost, a so nekatere vadbe, predvsem aerobne aktivnosti, kot so kolesarjenje, plavanje in tek, pri tem bolj učinkovite. Bolj učinkovito je, če vadba traja 10 tednov, večji učinki se pojavijo po 15 tednih redne vadbe.

Znižanje anksioznosti je zaznavno približno 4 do 6 ur po vadbi. Rezultati kažejo, da so antidepresivni učinki vadbe prisotni pri vseh, ne glede na starost in spol (http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/telesna_vadba.pdf , 1, pridobljeno: 28. 1. 2017).



Slika 3: Fizična aktivnost pri odpravi stresa

Vir: <http://images.fitnessmagazine.mdpcdn.com/sites/fitnessmagazine.com/files/1000-playlist-running-fitness.jpg> (pridobljeno: 26. 2. 2017).

2.4.2 MEDITACIJA

Meditacija je ena najbolj raziskanih in najbolj preprostih metod reševanja stresa. Je varna, učinkovita in brezplačna. Njeno bistvo je v koncentraciji in sprostitvi. Dokazano je, da meditacija sprošča krvne žile in s tem znižuje krvni tlak. Pozitivni učinki redne meditacije so prisotni nekaj ur po njenem izvajanju. Meditacija pomaga na dveh nivojih, najprej na fizični ravni, da se lahko človek popolnoma sprosti, nato ga meditacija privede v stanje veselja in blaženosti. Med meditacijo se namreč ne zavedamo več svojega telesa in se prepustimo notranjemu miru. Z meditacijo je obnovljena vitalnost in moč telesa. Poznamo več vrst meditacije. Med najbolj razširjenimi so dihalne meditacije, analitične in zdravilne skupinske meditacije.



Slika 4: Meditiranje

Vir: <https://fiercesimplicity.com/image/data/blog/health/yoga-nature-meditation-free-hd-wallpaper-wallpaper-free-yoga-images-nature-meditation-hd-yoga-time-to-relax-82593.jpg>
(pridobljeno: 25. 2. 2017).

Da bi se posameznik umiril in popolnoma sprostil telo, se mora osredotočiti le na dihanje. Druge misli mora odvrniti. Fiziološko gledano je stanje, ki ga dosežejo tisti, ki meditirajo, nasprotje reakciji »boj ali beg«. Raziskave na tem področju dokazujejo, da lahko redna meditacija zmanjšuje stres in strah ter pripomore k znižanju previsokega krvnega tlaka. Obstajata navadna meditacija in transcendentalna meditacija, pri kateri ljudje ponavljajo besedo ali kratek stavek, da bi lažje dosegli duševno koncentracijo.

2.4.3 BIOFEEDBACK METODA SPROŠČANJA

Biofeedback metoda ali povratna zanka je v uporabi od sedemdesetih let 20. stoletja. Pri bolnikih z migreno prepreči glavobole, nastale zaradi krčev v arterijah, ki vodijo do možganov. Raziskave so dokazale, da ta metoda občutno prispeva izboljšanju stanja. Potrebni je od 5 do 20 terapij. V tem času se udeleženci naučijo obvladovati bolečino in zmanjšati njen vpliv. Bistvo tehnike je, da se posameznik sam nauči sproščanja, kot pomoč ima stalno povratno informacijo.



Slika 5: Biofeedback metoda

Vir:<https://cdn.paindoctor.com/wp-content/uploads/2013/07/Biofeedback-1-300x200.jpg>
(pridobljeno: 26. 2. 2017).

Pred začetkom terapije vas tehnik priklopi na računalnik, ki nadzoruje enega ali več procesov, kot so frekvenca srca, srčni utrip, možganski valovi, mišična aktivnost, temperatura kože in izločanje potu. Meritve se prikazujejo v obliki zvoka ali videoslike. S pomočjo meritev naj bi udeleženci spoznali, kako in zaradi česa občutijo, da jim na primer narašča krvni tlak. Nato naj bi se naučili, kako telesne reakcije zavestno regulirati. Po večkratnem biofeedbacku pridobijo sposobnost, da se lažje soočajo s stresnimi znaki in tako preprečujejo nadaljnji stres.

2.4.4 MOČ VIZUALIZACIJE

Vizualizacija je izredno razširjena metoda samopomoči. Primerna je za ljudi s številnimi obolenji, ki potrebujejo zdravljenje. Temelji na tem, da si natančno predstavljamo, kako se organizem bori proti bolezni. Občutek zadovoljstva, ki je dosežen z vizualizacijo, sprosti možgane in s tem tudi telo.

Zagovorniki tovrstne metode so prepričani, da se lahko z dovolj pogosto in intenzivno predstavo sprememb, te resnično zgodijo. Ta metoda se uporablja pri bolnikih z rakom kot dopolnilo konvencionalnem zdravljenju. Terapevt spodbudi bolnika, da si živo predstavlja, kako kemoterapevtske učinkovine in bela krvna telesa sistematsko napadajo rakave celice. Gre za podobne psihološke učinke kot jih dosežemo z meditacijo

(https://www.researchgate.net/profile/Simona_Zizek/publication/292606945_PREMAGOVANJE_STRESA_KOT_SREDSTVO_ZA_ZAGOTAVLJANJE_DOBREGA_POCUTJA/links/56afa5a408ae9f0ff7b26f52.pdf, pridobljeno: 28. 1. 2017).

2.4.5 JOGA

Jogo so pred 2000 leti v Indiji razvili hinduistični brahmani, kot način združevanja telesa in duha. Je najstarejši sistem osebnostnega razvoja na svetu, ki zajema telo, um in duha. Jogiji so že takrat dobro poznali bistvo človekove narave. Vedeli so, kaj je človeku potrebno, da bi živel v harmoniji s seboj in okoljem. Zasnovali so edinstveno metodo za vzdrževanje ravnovesja med telesom in duhom. Ta metoda združuje gibanje, človeku potrebno za fizično zdravje, z dihalnimi in meditacijskimi tehnikami, ki pomirjajo duha. Raziskave so pokazale, da ta oblika vaj z rednim ponavljanjem in pravilnim dihanjem, pomaga pri preprečevanju in zdravljenju mnogih težav. Počasno izvajanje gibov pri jogi omogoča vedno večjo gibljivost telesa. Raztezni položaji zvišujejo temperaturo v tkivih, kar dodatno sprošča mišice in razbremenjuje ledvena vretenca. Raztegi pospešijo prenos krvi in hranilnih snovi neposredno do mišic, kar po mnenju nekaterih strokovnjakov zmanjšuje kopičenje strupenih snovi in njihovo razgradnjo.

Poznamo več vrst joga. Med najbolj pogoste spadajo ananda joga, bikram joga, ijengar joga, kripalu, kundalini in power joga. Vsaka ima različne značilnosti in različne stopnje zahtevnosti.

Joga sprosti telo in duha, s čimer ugodno vpliva na počutje. Pomaga pri uravnavanju krvnega tlaka in uči, kako se spopadati s stresom in kako se sprostiti. Sproščanje vpliva na zmanjšanje izločanja kortizola. Gre za hormon, ki se ob stresu in strahu sprosti iz nadledvične žleze.

2.4.6 TEHNIKE DIHANJA

Poznamo različne vrste tehnik sproščanja z dihanjem. Imamo dihanje s trebušno prepono, dihanje s podaljšanim izdihom in globoko dihanje. Pri prvi tehniki, torej dihanjem s trebušno prepono, mora posameznik sedeti ali ležati na hrbu. Eno roko je potrebno položiti na trebuh in drugo na zgornji del prsnega koša. Pri tej tehniki vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih in počasi izdihnemo skozi nos. Dih je ponovno potrebno zadržati in vaja se ponovi. Vaja je

izvedena pravilno, če se roka na trebuhu ob vdihu dvigne in ob izdihu spusti, medtem se roka na prsnem košu ne sme premikati.

Pri dihanju s podaljšanim izdihom ponovno dihamo s trebušno prepono. Vdihnemo skozi nos in podaljšano izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice, počasi, polglasno in kontrolirano. Dolžino izdiha si vsak določi sam. Ta tehnika izboljšuje srčno kondicijo in je učinkovita pri povišanemu krvnemu tlaku, anksioznosti in paničnih napadih.

Pri globokem dihanju, za razliko od prvih dveh tehnik, dihamo s prsnim košem. Vdihnemo skozi nos, zadržimo dih za deset sekund in nato izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano

(<https://www.gzs.si/Portals/gradniki-zdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danja-na%C4%8Din%20obvladovanja%20stresa.pdf> , pridobljeno: 28. 1. 2017).

2.5 STROKOVNA POMOČ MLADOSTNIKOM

2.5.1 DRUŠTVO CENTER ZA POMOČ MLADIM – CPM

Gre za nevladno in neprofitno pomoč mladim, ki zagotavlja kakovosten psihosocialni razvoj otrok in mladih. Organizacija deluje od leta 1999 v Ljubljani, leta 2002 pa so odprli podružnico v Mariboru, kjer je na voljo Doživljajsko igrišče, različni podporni programi, predavanja in treningi socialnih veščin, treningi samozavesti in brezplačna psihosocialna svetovalnica, namenjena mladim med 15 in 30 let, ki so se iz kakršnihkoli razlogov znašli v stiski (<http://ustanove.zdravstvena.info/drustvo-center-za-pomoc-mladim/> , pridobljeno: 25. 2. 2017).



Slika 6: Logo društva Center za pomoč mladim

Vir:http://mladimaribor.si/userfiles/Image/organizacije/center_za_pomoc_mladim.png
(pridobljeno: 25. 2. 2017).

2.5.2 NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE – NIJZ

Je osrednji nacionalni inštitut, ki skrbi zdravje prebivalcev in razvoj sistema zdravstvenega varstva v Sloveniji. Območne enote ima v vseh večjih slovenskih mestih, tudi v Celju. Inštitut za varovanje zdravja je najpomembnejši partner v programih in projektih za krepitev in varovanje zdravja. Med temi sta za mladostnike pomembna preventivna programa Slovenska mreža zdravih šol in program To sem jaz. Slovenska mreža zdravih šol se usmerja k razvojnim programom za promocijo zdrave prehrane in gibanja. Program To sem jaz, promovira duševno zdravje med mladimi. Mladostnike podpira pri razvoju pozitivne samopodobe in izvaja preventivne delavnice v šolskem okolju po konceptu 10 korakov do boljše samopodobe. Spletna svetovalnica na naslovu www.tosemjaz.net mladostnikom omogoča anonimen in preprost dostop do strokovnega nasveta. Uporabniki svetovalnice so mladostniki med 13. in 18. letom. (<http://www.nijz.si/sl/programi-in-projekti> , pridobljeno: 25. 2. 2017).



Slika 7: Naslovnica knjige *To sem jaz. Verjamem vase.*

Vir: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/10_korakov_do_boljse_samopodobe.jpg, pridobljeno: 25. 2. 2017).

2.5.3 KRIZNI CENTER ZA MLADE CELJE

Krizni center za mlade Celje je organizacijska enota CSD Celje (Centra za socialno delo Celje), ki pokriva 8 upravnih enot: Celje, Žalec, Velenje, Mozirje, Laško, Slovenske Konjice, Šentjur in Šmarje pri Jelšah. Usmerjen je v pomoč otrokom in mladostnikom od 6. do 18. leta starosti, ki zaradi nevdržnih razmer doma ali upora staršem iz različnih razlogov, težav v šoli, osebne in čustvene prizadetosti in drugih osebnih stisk, najdejo edino rešitev v umiku. V krizni center lahko pride otrok ali mladostnik sam ali pa po nasvetu in usmeritvi druge osebe, zlasti svetovalne službe, socialnega delavca na Centru za socialno delo in drugih usposobljenih. Ostane lahko največ 21 dni. Krizni center otrokom in mladostnikom nudi 24-urno varnost ter zatočišče in oskrbo, kadar je potreben hiter in začasen umik iz družine. Mladostniki v duševni stiski pa lahko pridejo samo na pogovor. Nudijo jim osebno pomoč, svetovanje in skupno iskanje možnosti za ustrežnejše reševanje težav (<http://csd-celje.si/krizni-center-za-mlade-onas/>, pridobljeno: 25. 2. 2017).



Slika 8: Krizni center Celje

Vir: <http://csd-celje.si/wp-content/uploads/2015/04/kcm-celje-7.jpg> (pridobljeno: 25. 2. 2017).

2.5.4 TOM TELEFON

TOM je telefon za otroke in mladostnike, ki deluje v okviru Zveze prijateljev mladine Slovenije (ZPMS). Ustanovljen je bil leta 1990, pet let kasneje pa še nacionalna mreža, ki jo sestavlja 8 svetovalnih skupin v Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Slovenskih Konjicah, Velenju, Krškem, Idriji in Tolminu. Zanje dela 200 usposobljenih svetovalcev. So čustvena opora otrokom in mladim, ki se v času mladostništva srečujejo z različnimi vprašanji, dilemami in stiskami, vse od težav v šoli, družini, ljubezni, spolnosti, do težav, povezanih z medvrstniškim, družinskim in drugim nasiljem. Svetujejo tudi glede varne rabe interneta. Na brezplačni telefonski številki 116 111 jim lahko otroci in mladostniki zaupajo svoje težave ali jih prosijo za nasvet in dodatne informacije. Zagotovljena je anonimnost in zaupnost pogovorov in klicateljev. Otroke in mladostnike želijo spodbuditi k razvijanju samozavesti in komunikacijskih spretnosti ter jih pripraviti na samostojno reševanje konfliktnih situacij. TOM se povezuje s svetovalnimi centri za otroke in mladostnike, svetovalnimi službami na šolah, centri za socialno delo, kriznimi centri, zdravniki, drugimi telefoni za klic v stiski in ostalimi društvi ter organizacijami, ki se ukvarjajo z mladimi (<http://www.e-tom.si/tom/kaj-je-tom> , pridobljeno: 25. 2. 2017).

2.5.5 ZDRAVSTVENI DOM CELJE

V sklopu Zdravstvenega doma deluje Center za krepitev zdravja Celje, ki izvaja brezplačne delavnice in individualna svetovanja glede telesne dejavnosti, zdravega načina življenja, sproščanja in obvladovanja stresa ter spoprijemanja s tesnobo in depresijo. Delavnice in svetovanja so namenjena tudi mladostnikom, (<http://www.nijz.si/sl/novi-center-za-krepitev-zdravja-v-celju-za-bolj-zdrav-zivljenjski-slog-in-dusevno-zdravje>, pridobljeno: 26. 2. 2017). Delavnice, ki obravnavajo duševno zdravje, so: Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju z anksioznostjo, Prepoznavanje in obvladovanje stresa in Tehnike sproščanja.

Zdravstveni dom Celje nudi ambulantno obravnavo otrokom in mladostnikom v duševni stiski, ki jo izvajajo psihologi in pedopsihiatri v Dispanzerju za mentalno zdravje in v Psihiatričnem dispanzerju.

2.5.6 INŠTITUT VIR CELJE

Inštitut Vir Celje – zavod za socialno rehabilitacijo, raziskovanje in razvoj, je nevladna organizacija, katere osnovna naloga je omogočiti strokovno pomoč mladostnikom, ki imajo težave z drogami in drugimi vrstami odvisnosti. Obenem nudi pomoč tudi njihovim družinam.

Poleg osnovnega programa rehabilitacije zasvojenih od drog izvaja tudi programe izboljšanja odnosov. Svetovanje za mladostnike in njihove starše je namenjeno izboljšanju slabih družinskih odnosov, ki so pomemben dejavnik stresa tako pri mladostnikih kot njihovih starših.

Delavnice avtogenega treninga pa omogočajo udeležencem doseg notranjega miru in ravnovesja, s tem posledično zmanjšujejo stres udeležencev (<http://www.institut-vir.si/o-inscarontitutu.html> , pridobljeno: 1. 3. 2017).



Slika 9: Inštitut VIR Celje

Vir:

https://www.google.si/search?q=in%C5%A1titut+Vir+Celje&espv=2&source=lnms&tbn=isc&sa=X&ved=0ahUKEwiAoouRycvSAhUFVBQKHTKwBCsQ_AUIBygC&biw=1680&bih=920#imgrc=S43BAhW4QI7euM:lje (pridobljeno: 1. 3. 2017).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 POPULACIJSKI VZOREC IN METODOLOGIJA DELA

Z zbiranjem podatkov sem začela v mesecu januarju 2017. Uporabila sem spletni anketni vprašalnik. Anketiranje je potekalo od 27. 1. 2017 do 20. 2. 2017. Anketa je vsebovala 7 vprašanj zaprtega in kombiniranega tipa in dodatno 8. vprašanje za tiste, ki so na 7. vprašanje odgovorili pritrdilno. Z vprašanji sem pridobila podatke, s katerimi sem zastavljene hipoteze ovrednotila. Anketiranja se je udeležilo 353 dijakov v srednjem in poznem obdobju mladostništva, starih med 15 in 20 let. Od tega jih je vseh 353 kliknilo na nagovor, 338 na anketo, 329 je začelo izpolnjevati anketo in 308 jo je v celoti izpolnilo. Tako sem v raziskavo zajela 308 dijakov.

Anketiranje je potekalo preko spletne strani <https://www.1ka.si/>. Dijaki so anketo reševali preko računalnika v času ur informatike. Spletni anketni vprašalnik, ki sem ga uporabila, je v prilogi na koncu raziskovalne naloge. Podatke sem obdelala s programom excel in jih prikazala v obliki tabel in grafikonov, ki so dodatno obrazloženi.

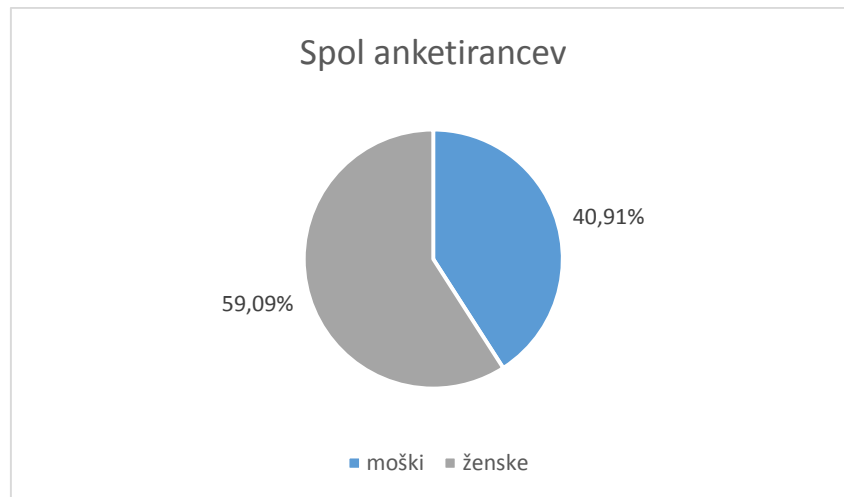
Tabela 1: Število anketirancev – po spolu in v odstotkih

Dijaki	Število vseh dijakov	Število anketiranih	Anketiranci v odstotkih
Moški	206	126	61,2 %
Ženske	312	182	58,3 %
Skupaj	518	308	59,5 %

308 anketiranih dijakov je 59,5 % od 518 dijakov na šoli. Anketirala sem 182 žensk, kar je 58,3 % od 312 žensk na šoli ter 126 dijakov moških, kar je 61,2 % od 206 moških na šoli.

3.2 ANALIZA ZBRANIH PODATKOV V SPLETNI ANKETI

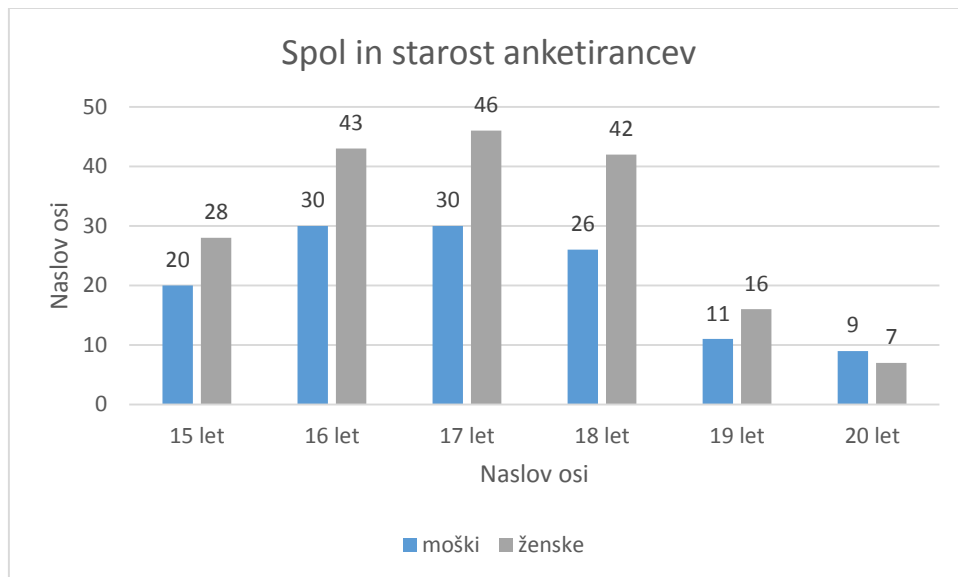
1. SPOL ANKETIRANCEV



Graf 1: Spol anketirancev

V analizo je bilo zajetih 308 dijakov. Od teh je bilo 126 moških, kar je 40,91 % in 182 žensk, kar je 59,09 % .

2. SPOL IN STAROST ANKETIRANCEV

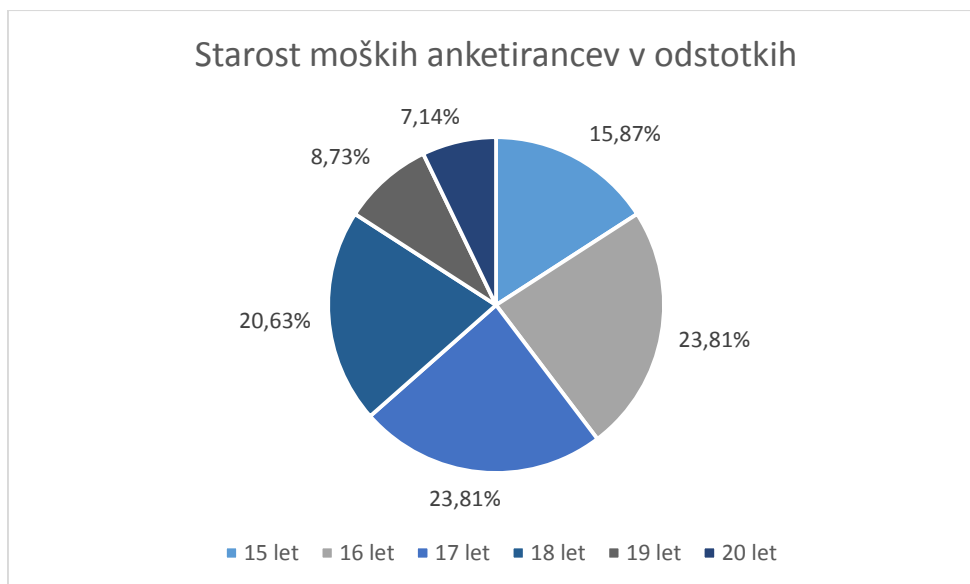


Graf 2: Spol in starost anketirancev

Od 308 anketirancev je bilo 126 dijakov in 182 dijakinj. 48 anketirancev je bilo starih 15 let, od tega je bilo 20 dijakov in 28 dijakinj. 73 anketirancev je bilo starih 16 let, in sicer 30 dijakov in 43 dijakinj. 76 je bilo starih 17 let, od tega 30 dijakov in 46 dijakinj. 68 je bilo starih 18 let, od tega 26 dijakov, preostalih 42 pa je bilo dijakinj. 27 anketirancev je bilo starih 19 let, od tega 11 dijakov in 16 dijakinj, 16 pa jih je bilo starih 20 let, in sicer 9 dijakov in 7 dijakinj.

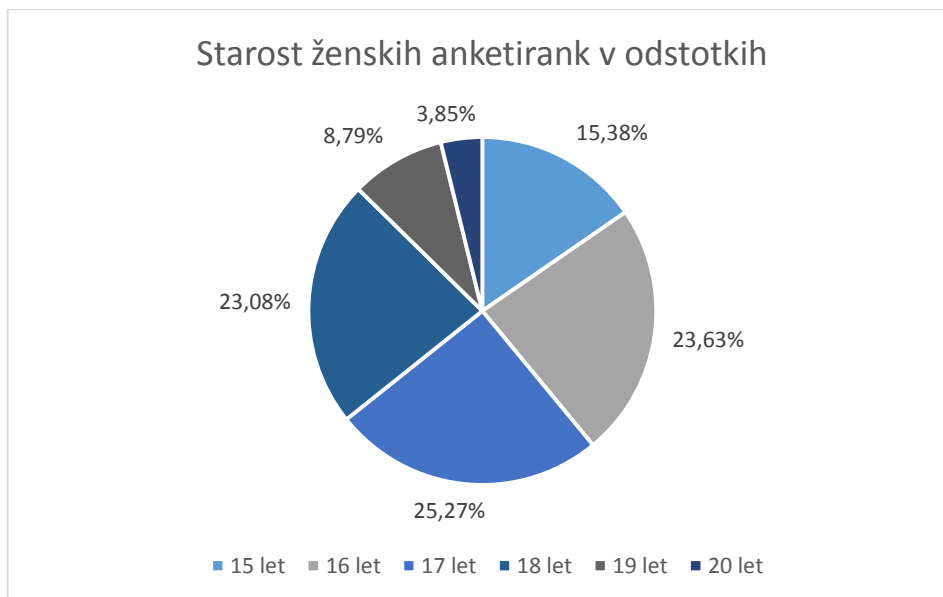
Tabela 2: Spol in starost anketirancev – v številu in odstotkih

DIJAKI	število vseh	15 let		16 let		17 let		18 let		19 let		20 let	
		število	%	število	%	število	%	število	%	število	%	število	%
moški	126	20	15,87%	30	23,81%	30	23,81%	26	20,63%	11	8,73%	9	7,14%
ženske	182	28	15,38%	43	23,63%	46	25,27%	42	23,08%	16	8,79%	7	3,85%
Skupaj	308	48	15,58%	73	23,70%	76	24,68%	68	22,08%	27	8,77%	16	5,19%



Graf 3: Starost moških anketirancev v odstotkih

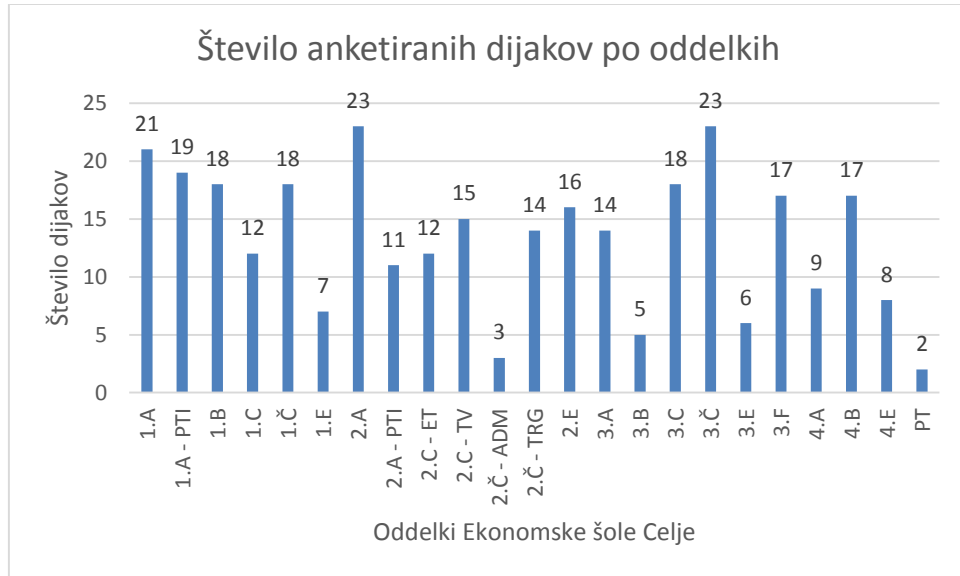
Od 126 moških anketirancev je bilo 15,87 % dijakov starih 15 let, 23,81 % dijakov 16 let, 23,81 % dijakov 17 let, 20,63 % dijakov 18 let, 8,73 % dijakov je bilo starih 19 let ter 7,14 % dijakov 20 let.



Graf 4: Starost ženskih anketirank v odstotkih

Od 182 žensk anketirank je bilo v anketo zajetih 15,38 % dijakinj, starih 15 let, 23,63 % je bilo starih 16 let, 25,27 % dijakinj 17 let, 23,08 % dijakinj 18 let, 8,79 % dijakinj 19 let, 3,85 % dijakinj pa je bilo starih 20 let.

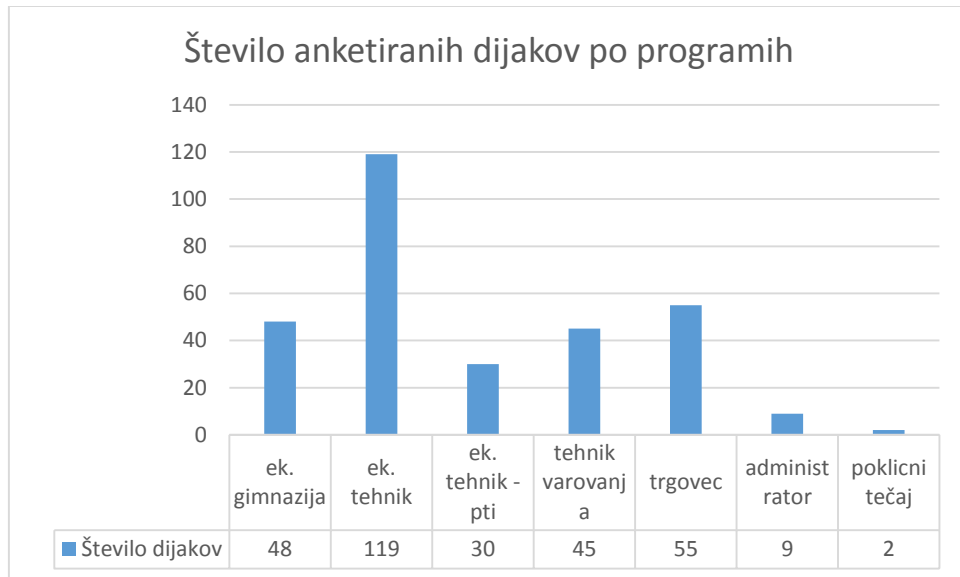
3. ŠTEVILO ANKETIRANIH DIJAKOV PO ODDELKIH



Graf 5: Število anketiranih dijakov po oddelkih

Analiza rezultatov zajema 308 dijakov. Iz 1. a ET (ekonomski tehnik) je bilo v analizo vključenih 21 dijakov, iz 1. a PTI (poklicno-tehniško izobraževanje) 19 dijakov, iz 1. b ET 18 dijakov, iz 1. c TV (tehnik varovanja) 12 dijakov, iz 1. č TRG (trgovec) 18 dijakov, v 1. e EG (ekonomska gimnazija) je na anketo odgovarjalo 7 dijakov. V 2. a ET je odgovarjalo 23 dijakov in v 2. a PTI pa 11 dijakov. V 2. c sta dva programa, ET (ekonomski tehnik), kjer je anketo rešilo 12 dijakov in TV (tehnik varovanja), kjer je anketo rešilo 15 dijakov. 2. č je razdeljen na program ADM (administrator) in TRG (trgovec). V programu administrator so anketo rešili 3 dijaki, v programu trgovec pa 14 dijakov. V 2. e EG je anketo rešilo 16 dijakov. V 3. a ET je anketo rešilo 14 dijakov, v 3. b ET 5 dijakov, v 3. c TV 18 dijakov, v 3. č TRG 23 dijakov, 3. e ADM 6 dijakov, v 3. f EG pa 17 dijakov. Iz 4. a ET je odgovarjalo 9 dijakov, iz 4. b ET 17 dijakov, iz 4. e EG 8 dijakov in iz PT (poklicnega tečaja) 2 dijaka. Ankete se niso udeležili dijaki 1. d TRG in slušatelji MT (maturitetnega tečaja).

4. ŠTEVILO ANKETIRANIH DIJAKOV PO PROGRAMIH



Graf 6: Število anketiranih dijakov po programih

V program EG (ekonomska gimnazija) spadajo 1. e, 2. e, 3. f in 4. e razred, iz katerih je bilo skupno anketiranih 48 dijakov. Iz programa ET (ekonomski tehnik) je bilo v raziskavo zajetih 119 dijakov iz 1. a, 1. b, 2. a, 2. c, 3. a, 3. b, 4. a in 4. b. razreda. Iz programa PTI (poklicno-tehniškega izobraževanja) je bilo anketiranih 30 dijakov iz 1. a PTI in 2. a PTI. V programu TV (tehnik varovanja) je bilo v analizo zajetih 45 dijakov iz 1. c, 2. c in 3. c. V programu TRG (trgovec) je bilo anketiranih 55 dijakov iz 1. č, 2. č TRG in 3. č in v programu ADM (administrator) 9 dijakov iz 2. č ADM in 3. e. Iz PT (poklicnega tečaja) pa sta bila anketirana 2 dijaka.

5. STRESORJI PRI DIJAKIH



Graf 7: Stresorji pri dijakih

Na 1. vprašanje *Kaj ti v življenju povzroča največ stresa?*, je bilo na voljo 11 odgovorov, vključno z dodatnim prostorom, če so anketiranci želeli vpisati drugo. Vprašanje je bilo kombiniranega tipa. Med odgovori so bili možni: šola, ljubezen, denar, samopodoba, družina, prijatelji, šport, varnost, intimnost in služba. Anketiranci so lahko obkrožili več odgovorov. Večina od vseh 308 dijakov in dijakinj, je kot enega največjih stresorjev v svojem življenju označila šolo. Ta rezultat znaša 88,6 % ali 273 dijakov. Druga možnost, za katero se je poleg šole odločilo največ anketirancev, je bila ljubezen in sicer z 22,1 % ali 68 dijakov. Tretji po vrsti sledi denar z 20,8 % anketirancev ali 64 dijakov. Zatem sledi samopodoba z 17,5 % ali 54 dijakov, družina s 16,6 % ali 51 dijakov, prijatelji z 6,8 %, kar je 21 dijakov, šport z 6,8 % ali 21 dijakov, varnost s 6,5 %, ali 20 dijakov, intimnost s 5,8 % ali 18 dijakov, Za službo se je odločilo 4,9 %, ali 15 dijakov, za druge možnosti pa 4,9 % anketirancev ali 15 dijakov. V prostor, kjer je bilo možno vpisati druge odgovore, je 5 dijakov napisalo, da niso pod stresom, 1 dijaku stres povzroča bolezen, 1 dijaku država in 1 dijaku pomanjkanje konoplje.

Tabela 3: Stresorji pri dijakih – v številu in odstotkih

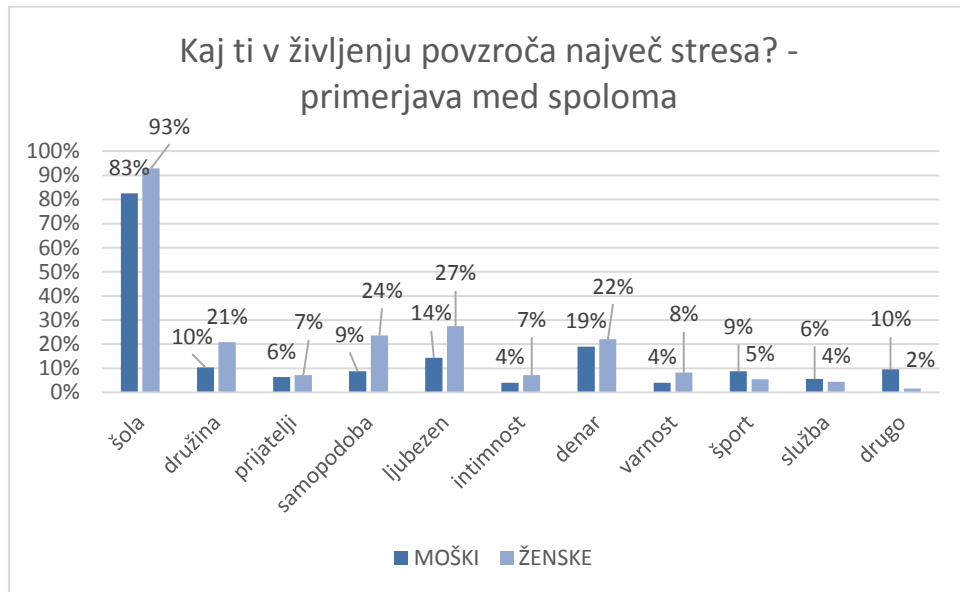
STRESORJI	Št. dijakov	Odstotek vseh dijakov
šola	273	88,6%
ljubezen	68	22,1%
denar	64	20,8%
samopodoba	54	17,5%
družina	51	16,6%
prijatelji	21	6,8%
šport	21	6,8%
varnost	20	6,5%
intimnost	18	5,8%
služba	15	4,9%
drugo	15	4,9%

Tabela 4: Stresorji pri dijakih – primerjava med spoloma

STRESORJI	MOŠKI		ŽENSKE	
	ŠTEVILO	Odstotek od 126 moških	ŠTEVILO	Odstotek od 182 žensk
šola	104	82,5%	169	92,9%
družina	13	10,3%	38	20,9%
prijatelji	8	6,3%	13	7,1%
samopodoba	11	8,7%	43	23,6%
ljubezen	18	14,3%	50	27,5%
intimnost	5	4,0%	13	7,1%
denar	24	19,0%	40	22,0%
varnost	5	4,0%	15	8,2%
šport	11	8,7%	10	5,5%
služba	7	5,6%	8	4,4%
drugo	12	9,5%	3	1,6%

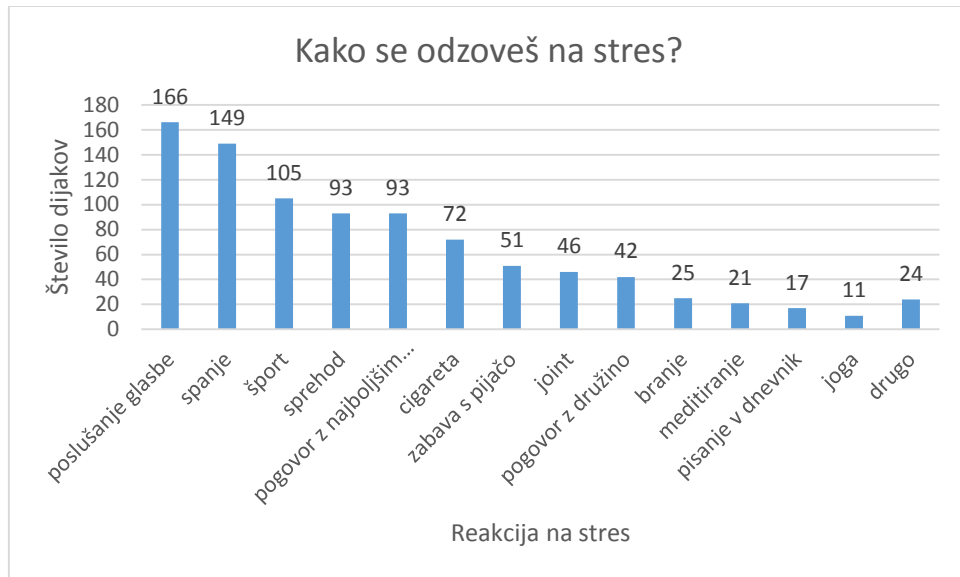
Fantom največ stresa povzroča šola, in sicer 104 fantom, kar je 82,5 % od 126 anketiranih fantov. Zatem sledijo denarne težave (24 fantov ali 19 %), ljubezen (18 fantov ali 14,3 %), problemi v družini (13 fantov ali 10,3 %), samopodoba (11 fantov ali 8,7 %), šport (11 fantov ali 8,7 %), prijatelji (8 fantov ali 6,3 %), služba (7 fantov ali 5,6 %), intimnost (5 fantov ali 4 %), varnost (5 fantov ali 4 %), pod drugo pa je odgovarjalo 12 fantov ali 9,5 %.

Dekletom ravno tako kot fantom največ stresa povzroča šola, in sicer 169 dekletom ali 92,9 % od 182 anketiranih deklet. Sledijo ljubezenske težave (50 deklet ali 27,5 %), slaba samopodoba (43 deklet ali 23,6 %), denarne težave (40 deklet ali 22 %), problemi v družini (38 deklet ali 20,9 %), varnost (15 deklet ali 8,2 %), prijatelji (13 deklet ali 7,1 %), intimnost (13 deklet ali 7,1 %), šport (10 deklet ali 5,5 %), služba (8 deklet ali 4,4 %), drugo pa so označila 3 dekleta ali 1,6 %.



Graf 8: Kaj ti v življenju povzroča največ stresa? – primerjava med spoloma

6. ODZIVI DIJAKOV NA STRES



Graf 9: Odzivi dijakov na stres

Na 2. vprašanje *Kako se odzoveš na stres?*, je bilo možnih 14 odgovorov. Anketiranci so lahko obkrožili več odgovorov. Iz grafa je razvidno, da se dijaki na stres najpogosteje odzovejo s poslušanjem glasbe. Ta odgovor je od 308 anketiranih označilo 166 dijakov, kar je 53,9 % od 308 anketirancev. Druga najbolj pogosta reakcija na stres je spanje, ki ga je označilo 149 dijakov (48,4 %). Ostali odgovori si sledijo: sprostim se s športom – 105 dijakov (34,1 %), sprehod – 93 dijakov (30,2 %), pogovor z najboljšim prijateljem/prijateljico – 93 dijakov (30,2 %), cigareta – 72 dijakov (23,4 %), zabava s pijačo – 51 dijakov (16,6 %), joint – 46 dijakov (14,9 %), pogovor z družino – 42 dijakov (13,6 %), branje – 25 dijakov (8,1 %), meditiranje – 21 dijakov (6,8 %), pisanje v dnevnik – 17 dijakov (5,5 %), joga – 11 dijakov (3,6 %). Vprašanje je bilo kombiniranega tipa. V dodaten prostor je vpisalo odgovore 24 dijakov ali 7,8 %. Med odgovori so bili: jokam, jem, imam kmetijo in delam, nič ne naredim, igram računalniške igrice, sem na mobilnem telefonu, sprostim se v družbi konj, se režem, se samozadovoljujem, imam spolne odnose.

Tabela 5: Odzivi dijakov na stres – v številu in odstotkih

ODZIV	Št. dijakov	Odstotek dijakov
poslušanje glasbe	166	53,9%
spanje	149	48,4%
šport	105	34,1%
sprehod	93	30,2%
pogovor z najboljšim prijateljem/-ico	93	30,2%
cigareta	72	23,4%
zabava s pijačo	51	16,6%
joint	46	14,9%
pogovor z družino	42	13,6%
branje	25	8,1%
meditiranje	21	6,8%
pisanje v dnevnik	17	5,5%
joga	11	3,6%
drugo	24	7,8%



Graf 10: Odzivi dijakov (moških) na stres

Dijaki moškega spola se v največji meri na stres odzovejo s športom. Ta odgovor je namreč obkrožilo 61 dijakov, kar je 48,4 % od 126 anketiranih moških. Drug najpogostejši odziv na stres je poslušanje glasbe – 60 dijakov, kar je 47,6 % od 126 dijakov, sledi spanje – 46 dijakov (36,5 %), sprehod – 29 dijakov (23 %), pogovor z najboljšim prijateljem – 28 dijakov (22,2 %),

joint – 24 dijakov (19 %), cigareta – 23 dijakov (18,3 %), zabava s pijačo – 21 dijakov (16,7 %), pogovor z družino – 12 dijakov (9,5 %), meditiranje – 9 dijakov (7,1 %), branje 8 dijakov (6,3 %), 6 dijakov se odzove s prakticiranjem joge (4,8 %) in 1 dijak začne pisati v dnevnik (0,8 %). V dodaten prostor je vpisalo odgovore 13 dijakov (10,3 %). Ostali odgovori so bili: igram računalniške igrice, imam kmetijo in delam, sem na mobilnem telefonu, imam spolne odnose, se samozadovoljujem, nisem pod stresom.



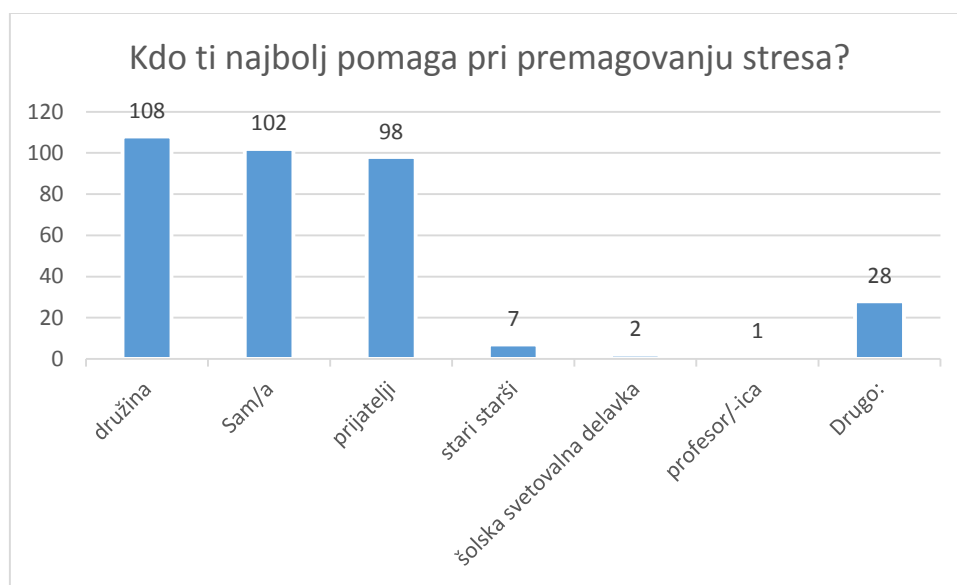
Graf 11: Odzivi dijakinj na stres

Dijakinje Ekonomske šole Celje se na stres najpogosteje odzovejo s pogovorom s svojo najboljšo prijateljico ali prijateljem. Ta odgovor je označilo 107 dijakinj, kar je 58,8 % od skupno 182 dijakinj. Druga najpogostejša reakcija je poslušanje glasbe – 106 dijakinj, kar je 58,2 % od 182 dijakinj, sledi spanje – 103 dijakinje (56,6 %), sprehod – 64 dijakinj (35,2 %), cigareta – 49 dijakinj (26,9 %), šport – 44 dijakinj (24,2 %), zabava s pijačo – 30 dijakinj (16,5 %), pogovor z družino – 30 dijakinj (16,5 %), joint – 22 dijakinj (12,1 %), branje – 17 dijakinj (9,3 %), pisanje v dnevnik – 16 dijakinj (8,8 %), meditiranje – 12 dijakinj (6,6 %) in joga 5 dijakinj (2,7 %). V dodatni prostor je odgovor vpisalo 11 dijakinj ali 6 %. Najpogostejši odgovori so bili: jokam, jem, se režem, sprostim se v družbi konj.

Tabela 6: Odzivi dijakov na stres – primerjava med spoloma

ODZIV	Št. dijakov	Odstotek od 126 moških	Št. dijakinj	Odstotek od 182 žensk
poslušanje glasbe	60	47,6%	106	58,2%
spanje	46	36,5%	103	56,6%
šport	61	48,4%	44	24,2%
sprehod	29	23,0%	64	35,2%
pogovor z najboljšim prijatelj.	28	22,2%	107	58,8%
cigareta	23	18,3%	49	26,9%
zabava s pijačo	21	16,7%	30	16,5%
joint	24	19 %	22	12,1%
pogovor z družino	12	9,5%	30	16,5%
branje	8	6,3%	17	9,3%
meditiranje	9	7,1%	12	6,6%
pisanje v dnevnik	1	0,8%	16	8,8%
joga	6	4,8%	5	2,7%
drugo	13	10,3%	11	6,0%

7. POMOČ DIJAKOM PRI PREMAGOVANJU STRESA



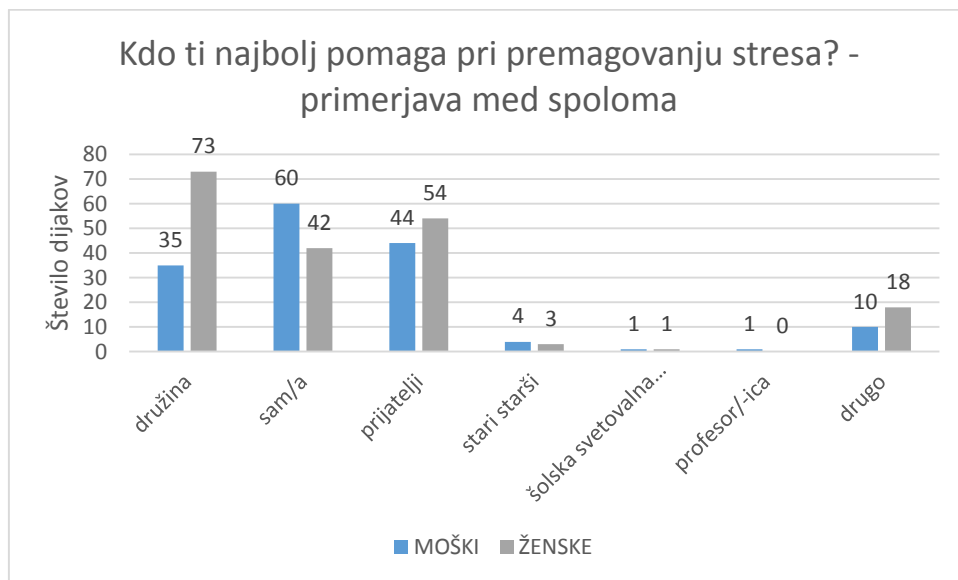
Graf 12: Pomoč dijakom pri premagovanju stresa

Na 3. vprašanje *Kdo ti najbolj pomaga pri premagovanju stresa?*, je bilo možnih 7 odgovorov. Dijaki so lahko obkrožili dva odgovora. Vprašanje je bilo kombiniranega tipa. Najpogostejši

odgovor je bil družina, ki jo je označilo 108 dijakov, kar je 35,1 % od 308 anketiranih dijakov. 102 dijaka si pri premagovanju stresa pomagata sama (33,1 %), 98 dijakov išče pomoč pri prijateljih (31,8 %), 7 dijakov pri starih starših (2,3 %), 2 dijaka pri šolski svetovalni službi (0,6 %) in 1 dijak pri profesorju ali profesorici v šoli (0,3 %). V dodaten prostor je odgovor vpisalo 28 dijakov (9,1 %). Med odgovori so bili: psihologinja izven šole (2 dijaka), psihiater (1 dijak), fant/dekle (10 dijakov).

Tabela 7: Pomoč dijakom pri premagovanju stresa – v številu in odstotkih

Pomoč dijakom	št. dijakov	Odstotek dijakov
družina	108	35,1%
sam/a	102	33,1%
prijatelji	98	31,8%
stari starši	7	2,3%
šolska svetoval. delavka	2	0,6%
profesor/-ica	1	0,3%
drugo	28	9,1%



Graf 13: Pomoč dijakom pri premagovanju stresa – primerjava med spoloma

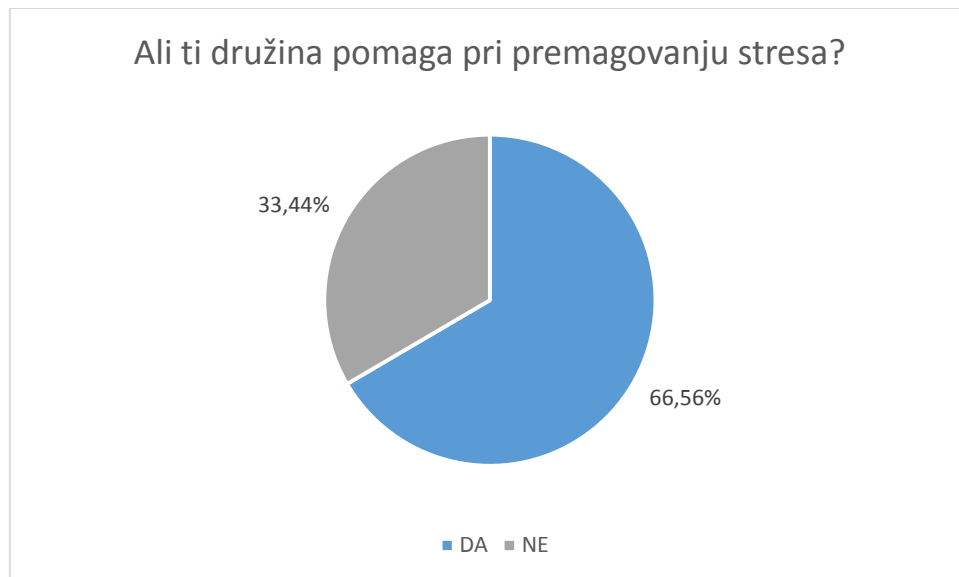
Dijaki moškega spola si pri premagovanju stresa najbolj pomagajo sami, kar je 60 dijakov ali 47,6 % od 126 anketiranih moških. Prijatelji pomagajo 44 dijakom (34,9 %), družina 35 dijakom (27,8 %), stari starši 4 dijakom (3,2 %), šolska svetovalna delavka 1 dijakom (0,8 %), profesor/-ica 1 dijakom (0,8 %), 10 dijakov od 126 anketiranih pa se je odločilo za možnost drugo, kar je 7,9 %.

Dijakinjam pri premagovanju stresa najbolj pomaga družina, in sicer 73 dijakinjam ali 40,1 % od 182 anketirank. 54 dijakinjam (29,7 %) pomagajo prijatelji, 42 dijakinj (23,1 %) si pomaga samih, stari starši pomagajo 3 dijakinjam (1,6 %), šolska svetovalna delavka 1 dijakinji (0,5 %), 18 dijakinj ali 9,9 % od 182 anketirank pa je izbralo drugo možnost.

Tabela 8: Pomoč dijakom pri premagovanju stresa – primerjava med spoloma v številu in odstotkih

Pomoč dijakom	Odstotek od 126 moških		Odstotek od 182 žensk	
	število	%	število	%
družina	35	27,8%	73	40,1%
sam/a	60	47,6%	42	23,1%
prijatelji	44	34,9%	54	29,7%
stari starši	4	3,2%	3	1,6%
šolska svetovalna delavka	1	0,8%	1	0,5%
profesor/-ica	1	0,8%	0	0%
drugo	10	7,9%	18	9,9%

8. DIJAKI, KI JIM DRUŽINA POMAGA PRI PREMAGOVANJU STRESA

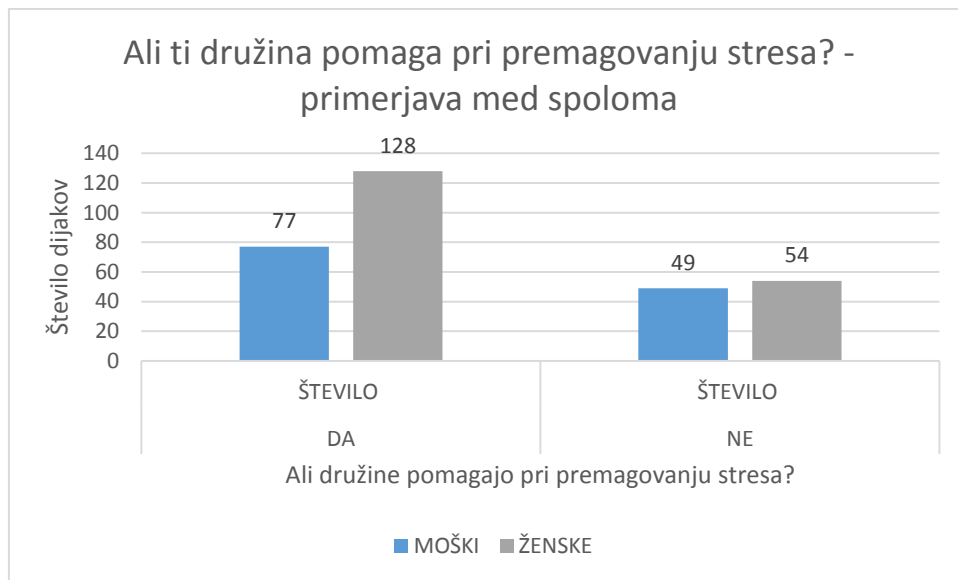


Graf 14: Odstotek dijakov, ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa

Na 4. vprašanje *Ali ti družina pomaga pri premagovanju stresa?*, je 205 dijakov, ali 66,56 % anketirancev, odgovorilo potrdilno, preostali 103, ali 33,44 %, je odgovorilo nikalno.

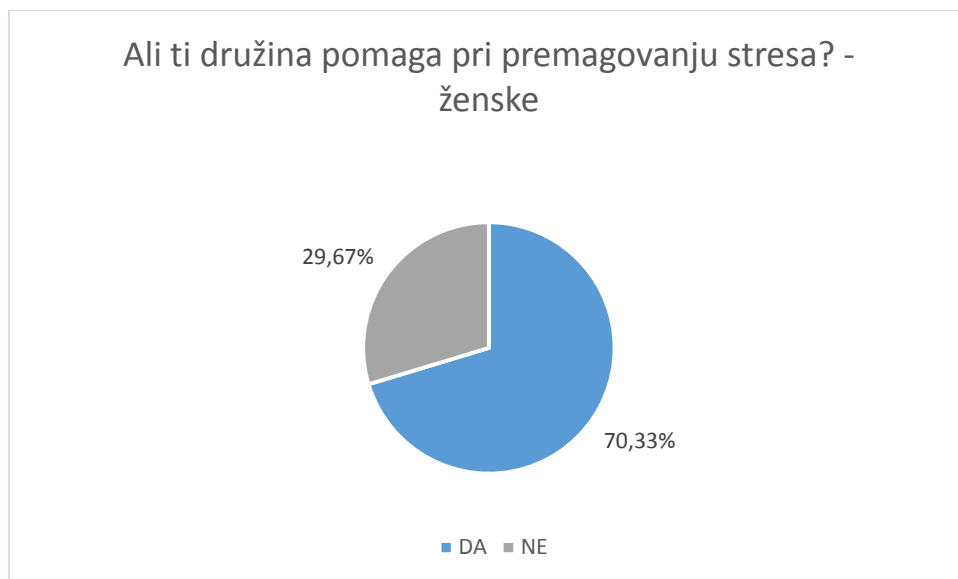
Tabela 9: Dijaki, ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa – primerjava med spoloma v številu in odstotkih

DIJAKI	število dijakov	%	DA		NE	
			ŠTEVILO	%	ŠTEVILO	%
MOŠKI	126	40,9%	77	61,11%	49	38,89%
ŽENSKE	182	59,1%	128	70,33%	54	29,67%
SKUPAJ	308	100,0%	205	66,6%	103	33,4%



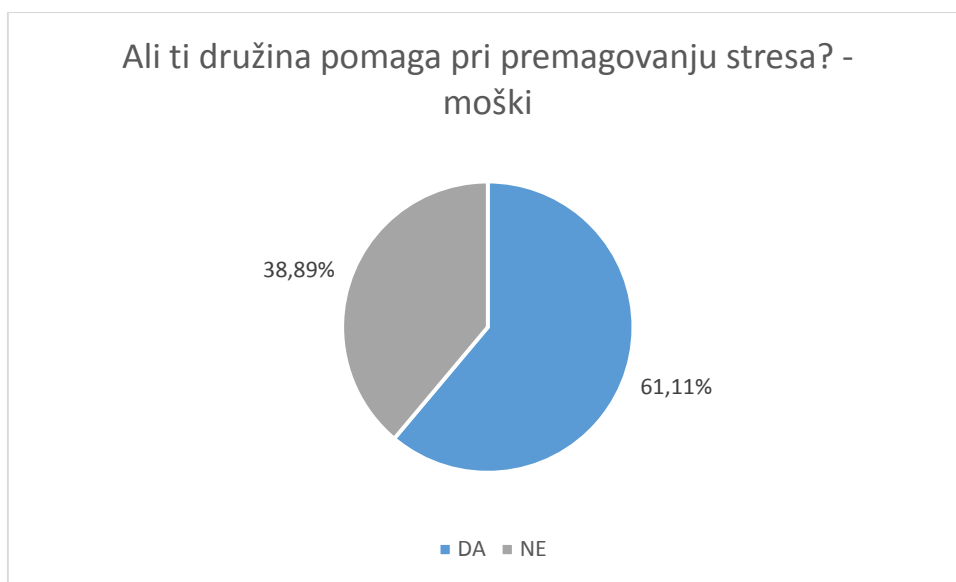
Graf 15: Število in spol dijakov, ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa

128 dijakinj je na vprašanje *Ali ti družina pomaga pri premagovanju stresa?*, odgovorilo pritrdilno, kar znaša 70,33 % od 182 anketiranih žensk. Preostalih 54 dijakinj je odgovorilo nikalno, kar je 29,67 % od 182 anketirank. Na vprašanje je pritrdilno odgovorilo 77 moških, kar je 61,11 % od 126 anketiranih moških. Preostalih 49 dijakom družina pri premagovanju stresa ne pomaga, kar predstavlja 38,89 % anketiranih moških.



Graf 16: Odstotek dijakinj, ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa

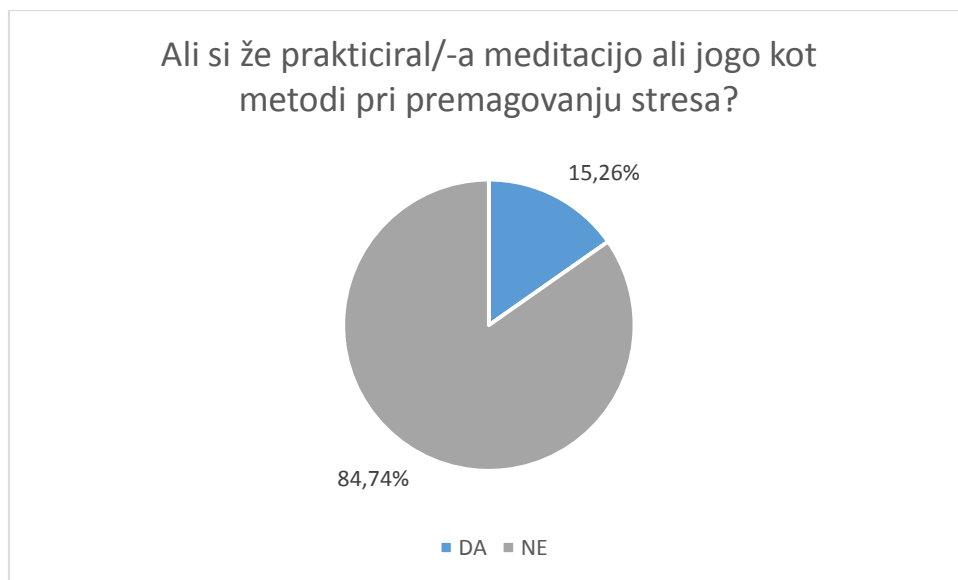
Od vseh 182 žensk (dijakinj) je 128 dijakinj, ki jim pri premagovanju stresa družina pomaga, kar predstavlja 70,33 %. Preostalim 54 dijakinjam družina ne pomaga, kar je 29,67 %.



Graf 17: Odstotek dijakov (moških), ki jim družina pomaga pri premagovanju stresa

Od 126 moških dijakov je 77 dijakov odgovorilo, da jim njihova družina ob hudem stresu nudi podporo. To predstavlja 61,11 %, preostalim 49 dijakom, oz. 38,89 % družina v stresnih situacijah ne pomaga.

9. DIJAKI, KI SO ŽE PRAKTICIRALI MEDITACIJO ALI JOGO KOT METODI PRI PREMAGOVANJU STRESA



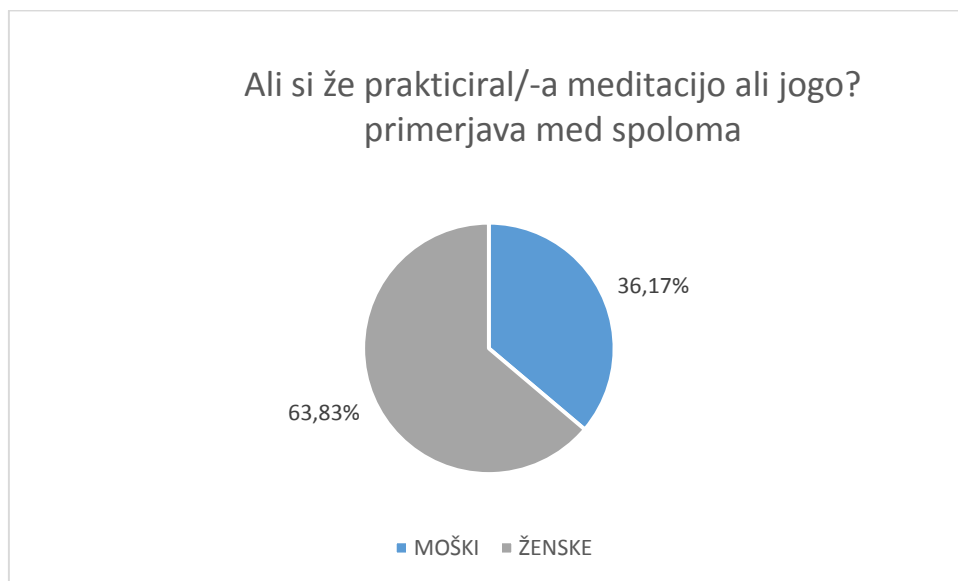
Graf 18: Odstotek dijakov, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo kot metodi pri premagovanju stresa

Na 5. vprašanje *Ali si že prakticiral/-a meditacijo ali jogo kot metodi pri premagovanju stresa?*, je od vseh 308 dijakov, 47 anketirancev odgovorilo pritrdilno, preostalih 261 je vprašanje zanikalo. Pritrdilno jih je torej odgovorilo 15,26 % , nikalno preostalih 84,74 %.

Tabela 10: Dijaki, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo – primerjava med spoloma po številu in odstotkih

DIJAKI	število dijakov	%	DA		NE	
			ŠTEVILO	%	ŠTEVILO	%
MOŠKI	126	40,9%	17	13,49%	109	86,51%
ŽENSKE	182	59,1%	30	16,48%	152	83,52%
SKUPAJ	308	100,0%	47	15,26%	261	84,74%

Od 126 dijakov (moških) je 13,49 %, oziroma 17 že prakticiralo meditacijo ali jogo kot metodi pri premagovanju stresa. Preostalih 109, oziroma 86,51 % meditacije ali joge še ni poizkusilo. Od 182 žensk je 30, oziroma 16,48 % že uporabilo meditacijo ali jogo kot metodi pri premagovanju stresa, preostalih 152, oziroma 83,52 % pa teh dveh metod še ni poizkusilo.



Graf 19: Odstotek dijakov, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo – primerjava med spoloma

Meditacijo ali jogo je že prakticiralo 47 dijakov Ekonomske šole Celje. Prevladujejo ženske s 63,83 % (30 dijakinj). Moški predstavljajo 36,17 % (17 dijakov).

10. OSVEŠČENOST DIJAKOV O BOLEZNIH, KI JIH POVZROČA STRES



Graf 20: Osveščенost dijakov o boleznih, ki jih povzroča stres – v odstotkih

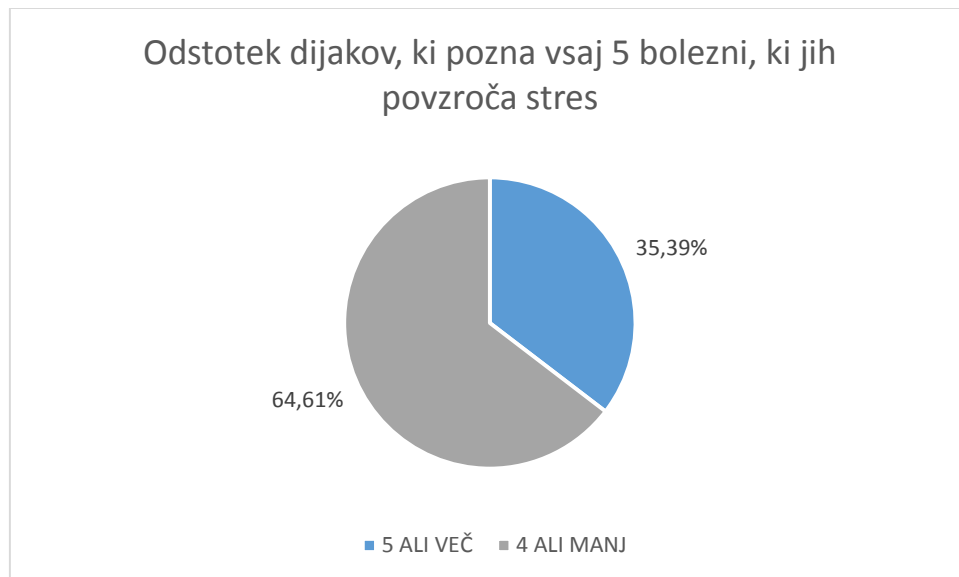
Pri 6. vprašanju *Med naštetimi boleznimi izberi tiste, za katere veš, da jih povzroča stres*, sem anketirance prosila, da med navedenimi boleznimi označijo tiste, za katere so vedeli, da jih povzroča stres. Te bolezni so bile: angina pektoris in srčni infarkt, povišan krvni tlak, migrena, čir na želodcu, gastritis in kolitis, mišični spazmi, diabetes, rak, alergije, astma, kožne bolezni, anksioznost, strah, fobije, obsesije ter depresija. Označili so lahko več odgovorov.

Največ dijakov je vedelo za depresijo, in sicer 258 (83,77 %) dijakov. Sledi povišan krvni tlak s 159 (51,62 %) dijaki, migrena s 150 dijaki (48,7 %), za anksioznost, strah in fobije je vedelo 127 dijakov (41,23 %), za raka 113 (36,69 %), za astmo 84 dijakov (27,3 %), alergije 74 dijakov (24 %), za angino pektoris in srčni infarkt 74 dijakov (24 %), za čir na želodcu 69 dijakov (22,4 %), za kožne bolezni 57 (18,51 %), za diabetes 47 (15,26 %), za mišične spazme 25 dijakov (8,12 %), najmanj pa jih je vedelo za gastritis in kolitis in sicer 19 dijakov (6,2 %).

Tabela 11: Osveščенost dijakov o boleznih, ki jih povzroča stres – v številu in odstotkih

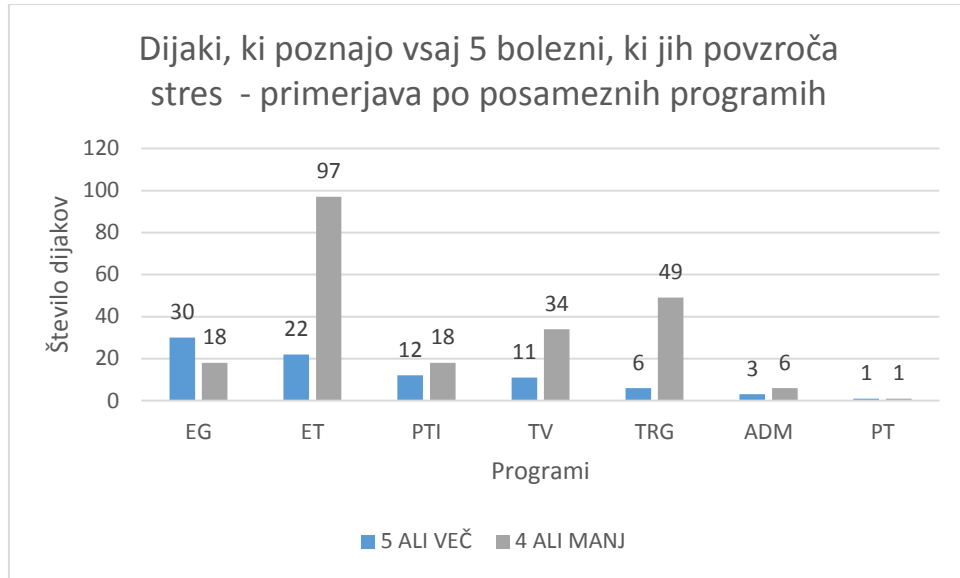
Bolezni	Št. dijakov	Odstotek dijakov
depresija	258	83,77%
povišan krvni tlak	159	51,62%
migrena	150	48,70%
anksioznost, strah, fobije, obsesije	127	41,23%
rak	113	36,69%
astma	84	27,27%
angina pektoris in srčni infarkt	74	24,03%
alergije	74	24,03%
čir na želodcu	69	22,40%
kožne bolezni	57	18,51%
diabetes	47	15,26%
mišični spazmi	25	8,12%
gastritis in kolitis	19	6,17%

11. DIJAKI, KI POZNAJO VSAJ 5 BOLEZNI, KI JIH POVZROČA STRES



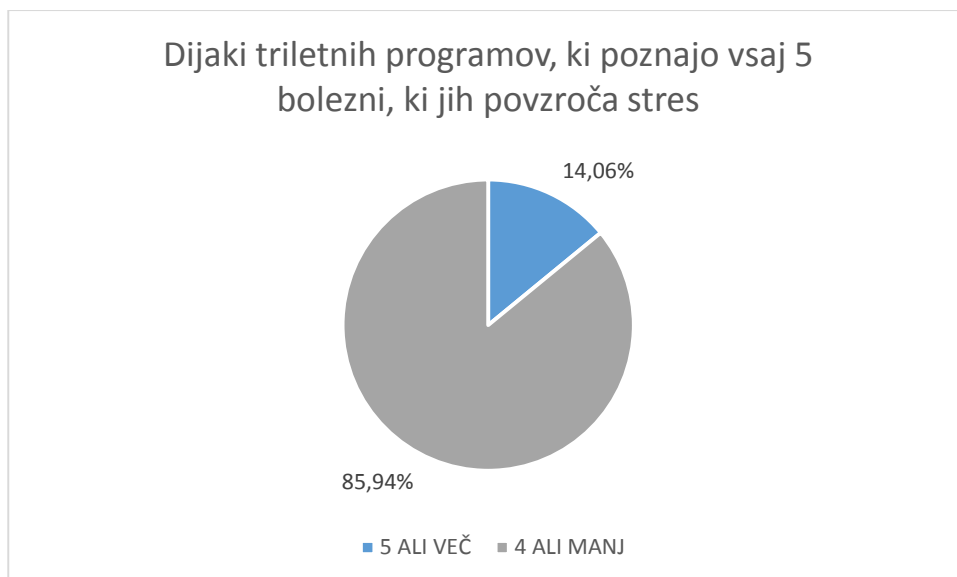
Graf 21: Odstotek dijakov, ki pozna vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres

Od vseh 308 dijakov je 109 dijakov, ali 35,39 % vedelo za vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres. Preostalih 199 dijakov, oziroma 64,61 % je vedelo za manj kot 5 bolezni.



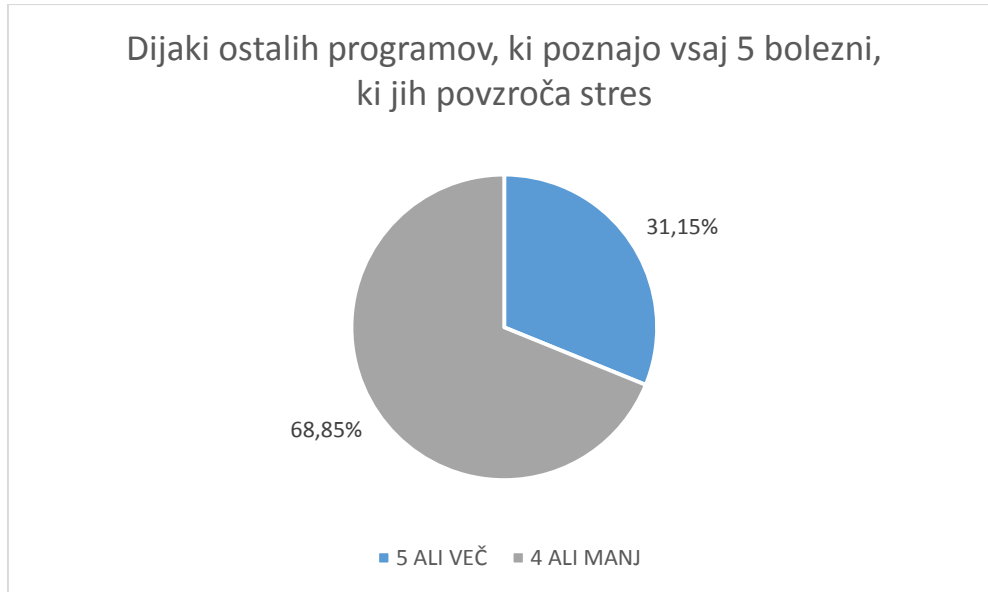
Graf 22: Dijaki, ki poznajo vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres – primerjava po posameznih programih

V programu EG (ekonomska gimnazija) je za vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres, vedelo 30 od 48 dijakov, kar je 62,5 % anketiranih gimnazijcev. V programu ET (ekonomski tehnik) je za vsaj 5 bolezni vedelo 22 od 119 dijakov, kar je 18,49 %. V programu PTI (poklicno-tehniškem izobraževanju) je za vsaj 5 bolezni vedelo 12 od 30 dijakov, kar je 40 %. V programu TV (tehnik varovanja) je za vsaj 5 bolezni vedelo 11 dijakov od 45, kar je 24,44 %. V programu TRG (trгоvec) je za vsaj 5 bolezni vedelo 6 dijakov od 55, kar je 10,91 %, v programu ADM (administrator) pa so za vsaj 5 bolezni vedeli 3 od 9 dijakov, kar je 33,33 %. V PT (poklicnem tečajju) pa je za 5 in več bolezni vedel 1 od dveh dijakov, oziroma 50 %.



Graf 23: Dijaki triletnih programov, ki poznajo vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres

Med triletne programe, to je programe srednjega strokovnega izobraževanja, spadata program trgovec in administrator. V trgovcu sem anketirala 55 dijakov, v administratorju pa 9, kar je skupaj 64 dijakov. V programu trgovec je za vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres, vedelo 6 dijakov, v programu administrator pa 3 dijaki. Od 64 dijakov je tako za vsaj 5 bolezni vedelo 9 dijakov, kar je 14,06 % anketiranih.

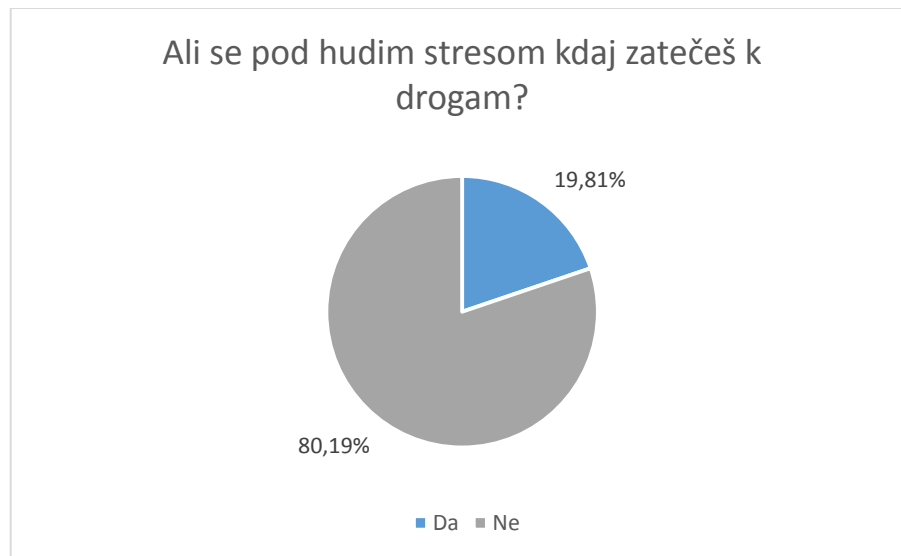


Graf 24: Dijaki ostalih programov, ki poznajo vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres

Med ostale programe Ekonomske šole Celje spadajo program ekonomske gimnazije, ekonomskega tehnika, tehnika varovanja ter program poklicno-tehniškega izobraževanja; to je program 3 + 2, zanj pa se odločijo dijaki, ki so zaključili triletni program, nato pa še z dveletnim šolanjem pridobijo izobrazbo ekonomskega tehnika. Na šoli se izvajata tudi programa poklicni tečaj, ki je program pridobitve poklicne mature in maturitetni tečaj, ki je program pridobitve splošne mature. Dijakov maturitetnega tečaja nisem anketirala.

Med dijaki ostalih programov sem anketirala 244 dijakov. Za vsaj 5 bolezni, ki jih povzroča stres, je vedelo 76 dijakov, kar je 31,15 %, za manj kot 5 je vedelo 168 dijakov, kar je 68,85 %.

12. DIJAKI, KI SE POD HUDIM STRESOM ZATEČEJO K DROGAM



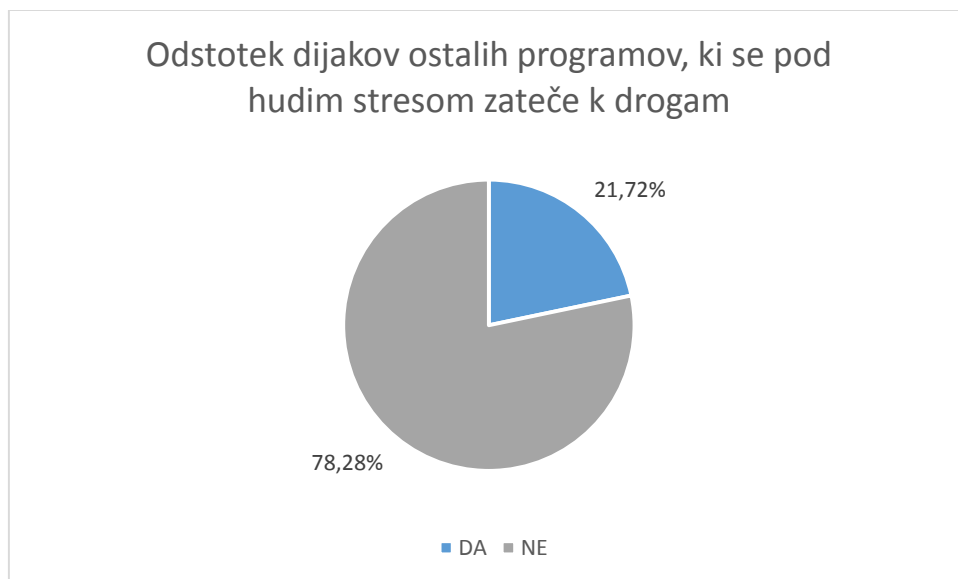
Graf 25: Odstotek dijakov, ki se pod hudim stresom zateče k drogam

Na 7. vprašanje *Ali se pod hudim stresom kdaj zatečeš k drogam?*, je od 308 dijakov, 61 dijakov odgovorilo pritrdilno, torej 19,81 %, preostalih 247 anketirancev, oziroma 80,19 % pa je to zanimalo.



Graf 26: Odstotek triletnih programov, ki se pod hudim stresom zateče k drogam

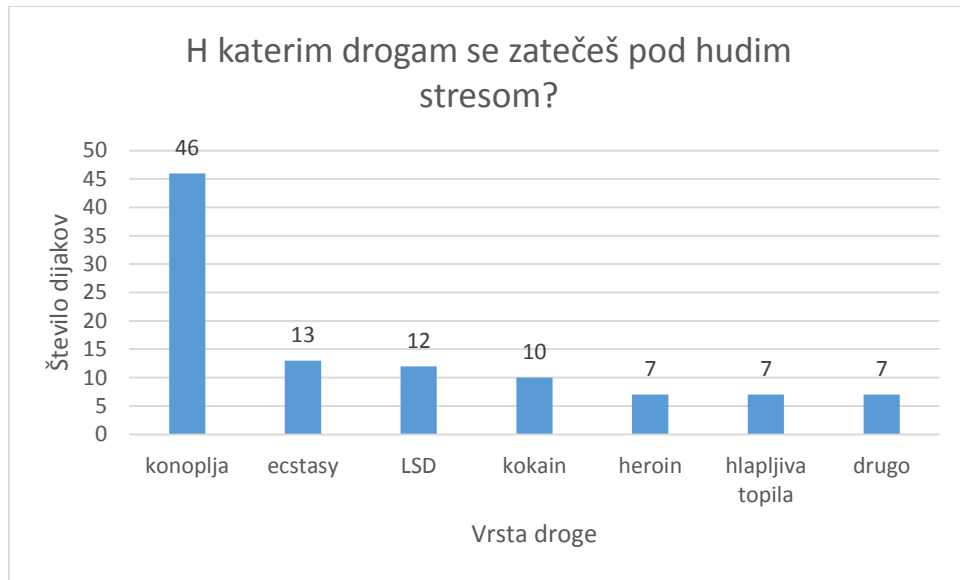
Od vseh 64 dijakov v triletnih programih Ekonomske šole Celje, se k drogam pod hudim stresom zateče 8 dijakov, kar predstavlja 12,5 %. Preostalih 56 dijakov, oziroma 87,5 % drog ne vidi kot rešitev pred stresom.



Graf 27: Odstotek dijakov ostalih programov, ki se pod hudim stresom zateče k drogam

Od vseh 244 dijakov v ostalih programih, se k drogam pod hudim stresom zateče 53 dijakov, kar predstavlja 21,72 %. Preostalih 191 dijakov, oziroma 78,28 %, se k drogam ne zateče.

13. DROGE, H KATERIM SE POD HUDIM STRESOM ZATEČEJO NEKATERI DIJAKI



Graf 28: H katerim drogam se zatečeš pod hudim stresom?

V dodatnem 8. vprašanju, ki je bilo kombiniranega tipa, sem tiste, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili pritrdilno, izprašala še: *H katerim drogam se zatečeš pod hudim stresom?* Odločili so se lahko med naslednjimi odgovori: konoplja, heroin, kokain, hlapljiva topila, LSD, ecstasy in prostor, kjer so lahko napisali lastni odgovor. Dijaki so lahko označili več odgovorov. Analizirala sem 61 dijakov. Od teh se največ dijakov zateče h konoplji (46 dijakov, kar je 75,41 %). K ecstasy se pod hudim stresom zateče 13 dijakov, ali 21,31 %, k LSD-ju 12 dijakov, oziroma 19,67 %, h kokainu 10 dijakov, kar znaša 16,39 %. V heroinu išče rešitev 7 dijakov, oziroma 11,48 %, ravno tako 7 dijakov ali 11,48 % v hlapljivih topilih. Pod drugo so dijaki napisali: metaamfetamini, amfetamini, speed, gobice.

Tabela 12: Droge, h katerim se pod hudim stresom zatečejo nekateri dijaki – število in odstotki

Vrsta droge	število dijakov	% od 61 dijakov
konoplja	46	75,41%
ecstasy	13	21,31%
LSD	12	19,67%
kokain	10	16,39%
heroin	7	11,48%
hlapljiva topila	7	11,48%
Drugo	7	11,48%

3.3 INTERVJUJA

Intervju sem opravila z gospo Olgo Arnuš, diplomirano psihologinjo in svetovalno delavko na Ekonomski šoli Celje in z gospo Matejo Brinovec, diplomirano socialno delavko in vodjo Kriznega centra za mlade v Celju.

3.3.1 INTERVJU Z OLGO ARNUŠ

- **Pozdravljeni. Ali se k vam zateče veliko dijakov, ki potrebujejo pomoč? Iz katerih letnikov in programov so največkrat?**

V svetovalno službo Ekonomske šole Celje se zateče relativno veliko dijakov. Ti so največkrat mlajši, predvsem iz prvih letnikov. Svetujem dijaku iz vseh programov, razen dijaku ekonomske gimnazije. Njim svetuje druga svetovalna delavka. Velikih razlik med dijaki posameznih programov ni.

- **Katere težave so najpogostejše pri dijakih, ki iščejo pomoč v svetovalni službi?**

Dijaki prihajajo na razgovor zaradi sebe ali zaradi disciplinskega ukrepa. Največkrat pridejo zaradi osebnih in čustvenih problemov, predvsem zaradi bolezni, psihičnih motenj, fobij ter zaradi negotovih družinskih razmer in socialnih stisk. Pojavlja se tudi šolska fobija, ki je veliko ljudi ne priznava, a je zelo resnična in pogosta. Zaradi te fobije dijaki ne morejo priti v šolo.

Rada vidim, da dijaki pridejo k meni sami, torej brez pobude ali pritiska razrednika. Svetovanje, oziroma razgovor mora temeljiti na prostovoljnosti. Tako je dijak bolj pripravljen na pomoč in se veliko lažje odpre. V veliko primerih se namreč za neopravičenimi urami skrivajo dosti globji vzroki.

- **Kako pomagate dijaku v stiski? Kateri pristop pomoči mladostnikom najbolj pomaga?**

Najpomembnejši je pogovor, še bolj pa, da dijaka poslušam, ga razumem in ga sprejemam takšnega, kot je. Tako se počuti sprejetega in je veliko bolj odprt za pomoč. Če prepoznam, da je dijak v hujši stiski, ga napotim h kliničnemu psihologu ali osebnemu zdravniku, ta pa naprej v bolnišnico na obravnavo k pedopsihiatru. Če se izve, da dijak zaradi ogrožajočega okolja ne

more domov, se obrnem na Krizni center za mlade Celje. To se je zgodilo že velikokrat. Danes opažam, da so mladostniki veliko bolj ozaveščeni in poiščejo pomoč v kriznih centrih sami. V primeru dolge čakalne dobe pri kliničnem psihologu, dijak pa potrebuje pogovor in terapije, ga napotim na Inštitut Vir Celje. Tam so strokovni profili, ki dijakom nudijo psihosocialno pomoč.

- **Kako je šola pripravljena pomagati, če je dijak pod hudim stresom ravno zaradi šole? Organizirate kakšne delavnice ali predavanja o premagovanju stresa?**

Šola je v izjemnih primerih z dijaki pripravljena podpisati pedagoško pogodbo. Povezujemo se z različnimi institucijami, ki nudijo delavnice in predavanja. Imeli smo že izobraževanja o duševnem zdravju, ki jih povzroča stres, delavnice o obvladovanju jeze, predavanja o drogah, o pasteh kajenja in predavanja o nasilju. Omeniti velja predvsem delavnice v okviru programa krepitev duševnega zdravja med mladimi z naslovom To sem jaz, ki jih izvaja Inštitut za javno zdravje Celje.

- **Kako mladostniki doživljajo stres in kako se kažejo posledice stresa?**

Dijaki pogosto doživljajo napade tesnobe in panike, kar se velikokrat ugotovi iz pogovora z njimi. Dijaki so zaprti vase, imajo tudi slabši učni uspeh, kažejo neprimerno vedenje in agresijo.

- **Ali opazate porast drog na šoli in katera je najpogostejša?**

Na Ekonomski šoli Celje med dijaki v zadnjih letih nisem zasledila porasta uporabe drog. Največkrat posegajo po konoplji in izdelkih iz konoplje.

- **Kaj bi vi spremenili, da bi se vzpostavile boljše učne vsebine in bi se s tem posledično zmanjšal stres pri dijakih?**

Dijaki ne hodijo radi v šolo, premalo je namreč motivacije. Šolo bi morali narediti zanimivo, bolj prijazno in pozitivno: to pomeni, da bi šola morala biti manj storilnostno naravnana, kar velja predvsem za gimnazijske programe. Dodali bi lahko drugačne življenjsko pomembne vsebine, tudi ure meditacije in druge oblike sproščanja bi bile dobrodošle.

- **Zahvaljujem se vam za pogovor.**

3.3.2 INTERVJU Z MATEJO BRINOVEC

- **Pozdravljeni. Koliko mladostnikov poišče pomoč v Kriznem centru Celje in koliko so stari?**

Krizni center za mlade v Celju obiše letno od 45 do 60 otrok in mladostnikov, kar je povprečno od 3 do 6 mladostnikov na mesec. Bolj zasedeno je med počitnicami, zlasti poletnimi, ko mladostniki niso v šoli v dopoldanskem času. Posledično so več doma, zato so konflikti med družinskimi člani pogostejši.

V kriznem centru sprejemamo otroke, stare od 6 do 18 let in mladostnike, stare do 21 let, če se le-ti redno šolajo. Ne morem reči, da katera starostna skupina prevladuje, je pa nekoliko več dijakov iz nižjih letnikov srednje šole. Povprečna starost otrok je 14 let.

- **Kateri so najpogostejši problemi, zaradi katerih gredo mladostniki v krizni center?**

Najpogostejši problemi mladostnikov so povezani s psihičnim in fizičnim nasiljem v domačem okolju, ter osebnimi motnjami, ki so toliko pozdravljene, da ni več akutne stiske, s težavami v odraščanju in begi od doma. Mladostniki pridejo k nam največkrat zaradi depresije in slabe samopodobe, lahko pa pridejo, ko začutijo kakršnokoli stisko ali težavo in se odločimo za dnevno obiskovanje ali za namestitvev.

- **Pridejo mladostniki tudi sami iskat pomoč v krizni center?**

Pridejo tudi sami, ja. Je zelo zaželeno, če čutijo potrebo po pomoči. Za osnovnošolce je bolj poskrbljeno kot za srednješolce, saj so dlje časa v osnovni šoli. Učitelji in svetovalne delavke jih bolje poznajo in tako vedo, kaj je narobe s posameznim otrokom. V tem starostnem obdobju se na nas obračajo predvsem institucije, zlasti zdravstveni domovi. Z nami sodelujejo tudi otroški dispanzerji in Center za socialno delo, šole. Drugače je pri srednješolcih. Preden jih spoznajo kompetentni odrasli toliko dobro, da jih lahko napotijo na kakšno pomoč, če je ta potrebna, so dijaki velikokrat prepuščeni samim sebi.

Ravno temu so namenjeni naši informativni dnevi oziroma razredne ure, ki jih organiziramo v sodelovanju s srednjimi šolami v Celju. Letno pride na predstavitev od 500 do 800 dijakov,

predvsem dijakov prvih letnikov. Povabimo jih, da vidijo, kje je naša hiša. Povemo jim, čemu smo namenjeni in jim razkažemo prostore našega centra. Želimo, da so dijaki o delovanju kriznega centra dobro obveščeni in da vedo, kje bodo iskali pomoč, če jo bodo potrebovali.

- **Kateri pristopi pomoči mladostnikom najbolj pomagajo?**

Mladostnikom najbolj pomaga drugačno okolje, kot so ga bili navajeni doma. Pri svetovanju posvečamo veliko pozornost odprtemu, odkritemu in spoštljivemu odnosu, pa tudi postavljanju mej. Tega namreč niso vajeni. Vajeni so namreč avtoritativnih pristopov, enosmernih komunikacij, poniževanja in cinizma. Mladostniki postanejo bolj odprti za pogovor in pomoč, ko spoznajo, da nam zanje ni vseeno.

- **Ste že uporabili jogo, meditacijo ali druge metode sproščanja pri mladostnikih? Kakšen je vaš pogled na uporabo teh metod? Kako vplivajo nanje?**

Ja, uporabljamo jih pogosto, z namenom, da se nastanjeni otroci in mladostniki seznanijo s tehnikami sproščanja. Sodelujemo predvsem z zunanjimi strokovnjaki in sicer za primerno skupino mladostnikov. Naši projekti niso dolgoročni, in moram reči, da vplivi teh metod niso bili vidni. Mladi se pri nas zamenjajo vsake tri tedne.

- **Ali so mladostniki, nameščeni v vašem centru, nagnjeni k zlorabi drog, ko so izpostavljeni stresu?**

Tisti, ki jim je osnovni problem zloraba drog, morajo poiskati pomoč drugje. Vsi, ki želijo biti nameščeni pri nas, ne smejo biti odvisni. To je naša osnovna zahteva. Iz pogovorov smo ugotovili, da med drogami prevladuje konoplja. V takšnih primerih preverimo njihov odnos do droge, zanima nas, kdaj so nazadnje pokadili travo ali užili konopljo in kakšna je njihova odvisnost od tega. Če je mladostnik razvil odvisnost, ga vključimo v programe in delavnice na Inštitutu VIR Celje.

- **Lahko v kriznih centrih sodelujejo prostovoljci? So zaželeni? Kaj je potrebno, da se lahko pridružijo?**

Prostovoljci so pri nas izredno zaželeni. Zaželeno je, da so med prostovoljci dijaki iz višjih letnikov srednje šole ali študenti. Imeli smo tudi mlajše prostovoljce, a za delo z našo

populacijo niso bili primerni. Od prostovoljcev pričakujemo, da so fleksibilni in da razumejo, kakšna je pri nas situacija. V kriznem centru je težko načrtovati in nikoli se ne ve, kaj se bo zgodilo v naslednjem trenutku.

- **Kaj bi vi spremenili v današnjem šolskem in zdravstvenem sistemu, da bi bilo otrokom in mladostnikom lažje?**

Marsikatera učna vsebina ne bi toliko trpela, če bi jo iz učnih načrtov spustili in naredili več prostora za komunikacijo, spoznavanje vrednot, medsebojne odnose in mediacijo. Mladi bi se morali znati pogovarjati. Med njimi ne bi smelo biti toliko tekmovalnosti in individualnosti, otroci in mladostniki bi morali znati delati v skupinah. Te vsebine bi morale biti ocenjene in odrasli bi jih morali znati motivirati za tovrstno učenje.

V zdravstvu bi razširila kadrovske pokritost. Mladi potrebujejo več strokovne pomoči, kliničnih psihologov, psihologov, verificiranih kompetentnih terapevtov, družinskih terapevtov in svetovalni svet, ki ga v Celju nimamo. Strokovnjaki bi bili tako zbrani na kupu in bi nudili boljšo strokovno pomoč. V Celju je predolga čakalna doba. Če imajo mladostniki težave, potrebujejo psihologa jutri ali že čez dve uri, nanj ne morejo čakati leto dni. V mlade je potrebno vlagati največ, njihove težave in probleme je potrebno reševati pravočasno.

- **Zahvaljujem se vam za pogovor.**

3.4 VPRAŠALNIK ODPRTEGA TIPA

Naključno izbranim dijakom Ekonomske šole Celje sem zastavila anketni vprašalnik odprtega tipa v pisni obliki. Vprašanje je bilo eno, vendar široko zastavljeno: *Opiši svoje izkušnje s stresom: zakaj ga doživljaš, kako ga doživljaš, kako ga premaguješ in kdo ti pri tem pomaga.* Dijakov je bilo 11, stari pa so bili od 15 do 20 let. Njihovi odgovori so bili naslednji:

Stres mi povzroča učenje samo, predvsem pa preveliko učne snovi. Preveč je preverjanj znanja in veliko profesorjev je prezahtevnih. Današnji mladostniki nimamo več časa biti mladi, ker imamo preveč odgovornosti. K temu pripomore predvsem pomanjkanje spanca, saj se pouk začne prezgodaj. S stresom se spopadam tako, da si privoščim kakšno uro spanja v popoldanskem času. Stresno je dejstvo, da dijaki ne smejo manjkati pri pouku zaradi študentskega dela, saj je danes veliko staršev brezposelnih in s težavo plačajo stroške, med katerimi so tudi stroški, povezani s šolo. Ravno tako so stresne nepomembne učne snovi, namesto, da bi bilo več poudarka na učnih vsebinah, pomembne za življenje. Pri reševanju stresa mi ne pomaga nihče. Ob stresu doživljam vrtoglavico in slabost.

Dijakinja, 18 let

Stres mi povzročajo moje odločitve, oziroma težave pri tem, kako se odločiti, da mi v prihodnosti ne bo žal. V bistvu si v večini primerov stres povzročam sam s svojim načinom razmišljanja. Soočanje s stresom je zame čisto vsakdanja stvar, zato se s tem ne obremenjujem preveč, saj je tudi to potrebno preživeti. Kar se tiče same šole, načeloma zame ni stresna zaradi učenja, temveč zaradi pomanjkanja časa za učenje. Seveda je tudi čas za učenje odvisen od naših drugih dejavnosti in obveznosti. Odvisno je od tega, ali smo pripravljeni toliko vložiti v samo izobraževanje in s tem zanemariti ostale dejavnosti, ki jih želimo opravljati. Stres rešujem sam.

Dijak, 19 let

Največ stresa mi povzročajo ocene v šoli, saj si nepravilno razporejam prosti čas in čas za učenje. Stres največkrat doživljam tako, da imam težave z nespečnostjo, posledično pa glavobole in migrene. Drugače večjih težav zaradi stresa nimam, saj se dovolj gibam in imam dobre odnose z družino in drugimi. Pri reševanju stresa si pomagam sama ali družina.

Dijakinja, 17 let

Stres mi največkrat povzročata šola in ljubezen. Doživljam ga zelo neprijetno; od živčnosti mi začne teči kri iz nosa in trese se mi desna noga. Stres premagam s tem, da »boksam« v steno ali da se zjočem. Ob stresu doživljam nemoč in strah. Počutim se nesamozavestno, krhko in šibko. V šoli bi zamenjala razred ter spremenila prenatrpanost pri spraševanju in testih. Pri reševanju stresa mi največkrat pomagata moji dve najboljši prijateljici in mami. Najhujši stres pa se mi zdi stres v ljubezni, ki ga doživljam zadnja tri leta.

Dijakinja, 16 let

Stres mi povzročajo predvsem ocenjevanja v šoli in priprave na test. Največ stresa doživljam ob koncu ocenjevalnega obdobja, ko je treba pridobiti veliko ocen. Problem s stresom rešujem predvsem s pogovorom s starši ali s športom. V šoli bi spremenila predvsem to, da bi bilo pri predmetih treba pridobiti manj ocen, da bi si dijaki lahko lažje razporedili čas za učenje. V šoli bi lahko organizirali tudi jogo in bi tako dijaki tudi v času pouka sproščali stres.

Dijakinja, 17 let

Stres mi povzročajo bolezen, zdravstvene težave in tudi osebni problemi. Stres doživljam v obliki pozabljivosti, utrujenosti, zaspanosti in vsega kar spada v sklop simptomov moje bolezni, to je kronično vnetje ščitnice. Težave imam s hormoni, dihanjem, spominom, bolečinami in drugimi težavami z zdravjem. Imela sem šestletno obdobje hudih psihičnih težav zaradi očetove smrti, kar pa je pustilo posledice in imam na nekakšen način dve osebnosti (bipolarno motnjo), ki se nehote izmenjujeta. Imam zdravila – tablete, ki po eni strani pomagajo, po drugi strani pa škodujejo. Doma treniram spomin, se gibljam, hujšam

(sem v CZBO programu – zdrav način življenja), skrbim za svoje zdravje. V šoli bi spremenila prenatrpan urnik – veliko testov, spraševanj, saj zaradi težav s spominom in očmi, porabim veliko časa za učenje. Mami mi je v veliko podporo, skrbi zame, toda nihče me ne razume, kako se počutim, saj sem nenehno utrujena, zaspana in to je zelo naporno.

Dijakinja, 15 let

Stres lahko povzroči depresijo, kasneje tudi drogiranje in zaničevanje samega sebe. Stres lahko premagujemo s pogovorom. Jaz ga premagujem s športom, saj s tem odklopim slabe misli. Pri stresu doživljam osamljenost in nezaželenost med sovrstniki. Stres v šoli mi povzročajo slabše ocene in dolgi urniki. Da bi bili v šoli manj izpostavljeni stresu, bi potek pouka spremenil tako, da bi vse potekalo veliko bolj sproščeno in da bi imeli na dan manj ur. Tako bi bili tudi veliko bolj osredotočeni na to, kar se učimo. Stres izven šole mi povzročajo težave pri športu, predvsem poškodbe in slabši rezultati. Stres rešujem večinoma sam, če pa vidim, da mi ne uspeva, za pomoč prosim bližnje. S stresom se soočam zelo dobro.

Dijak, 15 let

Stres v šoli mi povzročajo kontrolne naloge in mnenje profesorjev o mojih ocenah in šolskem delu. Izven šole nisem pod stresom. V šoli bi rada bolj sproščen odnos med profesorji in dijaki ter ne tako strogega in dolgega ustnega spraševanja. Pri reševanju stresa mi pomagajo prijatelji in fant. Ob stresu čutim strah, kaj bo v prihodnosti. Strah ima zame velik pomen, ker me velikokrat zaustavi in mi prepreči napredovanje.

Dijakinja, 17 let

Stres doživljam kot neko napetost in utesnjenost, predvsem v predelu prsnega koša. Glavna dejavnika stresa pri meni sta pomanjkanje časa in utrujenost. Rešujem ga sam, in sicer tako, da se naspim in ukvarjam z dejavnostmi, ki me veselijo.

Dijak, 20 let

V šoli mi stresa ne povzroča zahtevna snov, temveč učenje samo, ker se ga ne lotim dovolj hitro. Stres je velikokrat dober, saj se naučiš kako preživeti v različnih situacijah. V večini primerov je škodljiv, ker povzroča zaskrbljenost in slabo počutje. Stresa mi ne pomaga premagovati družina ali prijatelji, temveč glasba in knjige. Družina mi ne pomaga zato, ker meni, da sta strah in negotovost običajna za najstniško obdobje.

Dijakinja, 15 let

Menim, da stres doživljamo tako mladi kot odrasli. Stres mi največkrat povzročata šola in treningi. Pri premagovanju stresa mi pomaga mami, največkrat pa se ga poskušam znebiti sama, tako da se prepričam, da se bo vse dobro izteklo. Ob stresu doživljam mešane občutke strahu, negotovosti, nezaupanja vase in neznanja.

Dijakinja, 16 let

4 RAZPRAVA

Raziskovalna naloga temelji raziskovalnih hipotezah, ki so bile s pomočjo analize rezultatov spletnega anketnega vprašalnika ovrednotene.

- **Hipoteza 1: Šola povzroča stres večini dijakov.**

V hipotezi 1 sem predpostavila, da šola povzroča stres večini dijakov. Kot mladostnica iz lastnih izkušenj vem, kako velik vpliv ima na nas šola. Analiza rezultatov anketnega vprašalnika je pokazala, da šola povzroča stres večini dijakov in to kar 88,6 % ali 273 dijakom. Hipoteza 1 se v celoti potrди.

Mnenja sem, da 11,4 % dijakom šola ne povzroča stresa iz dveh razlogov: ali jih preprosto ne zanima in se jim zanjo ne da truditi ali pa jo izdelujejo zlahka, brez večjih težav. Razvidno je, da je šola res velik del življenja mladostnikov in lahko se vprašamo, ali so le mladostniki tisti, ki si zastavljajo previsoke cilje in si s tem sami povzročajo stres, ali pa je šolski sistem tak, da dijaki vidijo šolo kot nekaj ogrožajočega. Torej bi bilo potrebno šolske učne vsebine temeljito spremeniti. Poleg šole povzročajo dijakom največji stres ljubezenske težave (22,1 % anketirancem), na tretjem mestu so denarni problemi (20,8 % anketirancem), na četrtem pa negotova samopodoba (17,5 %). Sledijo družinski problemi, odnosi s prijatelji, neuspehi na športnem področju, pomanjkanje občutka varnosti, težave v intimnosti in problemi, povezani s službo. 5 dijakov je navedlo, da niso pod stresom, enemu dijaku stres povzroča bolezen, enemu država in enemu pomanjkanje konoplje. Primerjava med dekletimi in fanti je pokazala, da obojimi največ stresa povzroča šola in sicer 104 fantom, kar je 82,5 % vseh anketiranih fantov in 169 dekletom, kar 92,9 % vseh anketiranih deklet. Pri dekletih je na drugem mestu ljubezen (27,5 %), na tretjem samopodoba (23,6 %). Pri fantih je na drugem mestu denar, ki povzroča stres 19,0 % fantom, šele na tretjem je ljubezen, za katero se je odločilo 14,3 % fantov.

- **Hipoteza 2: Med dijaki ima družinsko podporo pri premagovanju stresa več žensk kot moških.**

V hipotezi 2 sem predvidela, da bo imelo med dijaki podporo družine pri premagovanju stresa več žensk kot moških. Analiza je pokazala, da ima od vseh anketiranih dijakinj kar 70,3 % dijakinj pri premagovanju stresa podporo družine. Pri moških je imelo podporo družine manj dijakov, in sicer 61,1 % dijakov. Skupno ima pri premagovanju stresa podporo družine 66,6 % anketiranih dijakov. S temi rezultati se hipoteza 2 potrди.

Mnenja sem, da se poskušajo fantje v času adolescence, bolj kot dekleta odtrgati od družine, zato v njej iščejo manj čustvene opore. Obenem je pri nas še vedno družbeno sprejemljivejše, da dekleta bolj kažejo in izražajo čustva ter govorijo o osebnih težavah kot fantje. Moram poudariti, da sem glede podpore staršev, med dekleti in fanti pričakovala še večje razlike, a ne zato, ker bi starši fantom ne nudili podpore, temveč zato, ker jo fantje manj iščejo in si v stresnih situacijah poskušajo pomagati sami.

Dijaki so na vprašanje o tem, kdo jim najbolj pomaga pri premagovanju stresa, na prvo mesto postavili družino, in sicer 35,1 % vseh dijakov. Na drugem mestu je samopomoč (33,1 % dijakov), na tretjem prijatelji (31,8 %) Sledijo stari starši, šolska svetovalna delavka, profesor/ica, pod drugo so označili: psihologinja izven šole, psihiater, fant/dekle. Zanimiva je tudi primerjava med spoloma. Največ fantov si pri premagovanju stresa pomaga samih, kar je 47,6 % vseh fantov, na drugem mestu so prijatelji (34,9 %) in na tretjem družina (27,8 %). Največ dekletom pri premagovanju stresa pomaga družina, in sicer 40 % vseh deklet, na drugem mestu so prijatelji, ki pomagajo 29,7 % dijakinjam, in šele na tretjem je samopomoč, ki jo je označilo 23,1 % vseh dijakinj.

- **Hipoteza 3: Večina dijakov še ni prakticirala meditacije ali joge kot metod pri premagovanju stresa.**

V hipotezi 3 sem predvidevala, da večina anketiranih dijakov še ni prakticirala meditacije ali joge kot metod pri premagovanju stresa. Rezultati analize so pokazali, da je samo 15,3 % vseh

anketiranih dijakov že prakticiralo jogo ali meditacijo kot metodi pri premagovanju stresa, ostalih 84,7 % pa ne. Hipoteza 3 se v celoti potrди.

Mnenja sem, da veliko mladostnikov ni osveščenih o vseh pozitivnih učinkih teh dveh metod. Šola ju namreč ne poudarja, v našem vsakodnevem življenju pa tudi nista veliko uporabljani. Ker šola vsebinam, povezanim z jogo in meditacijo ne daje veliko poudarka, je možno, da so se mladostniki, ki so že prakticirali jogo ali meditacijo, s temi metodami seznanili preko spletnih omrežij ali drugih medijev.

Večina dijakov poskuša premagati stres s poslušanjem glasbe (53,9 % vseh dijakov), sledita spanje (48,4 % vseh dijakov) in šport (34,1 % vseh dijakov). Zatem sledijo sprehod, pogovor z najboljšim prijateljem/-ico, cigareta, zabava s pijačo, joint, pogovor z družino, branje, meditiranje, pisanje v dnevnik, joga. Ostali odgovori so bili: jokam, jem, imam kmetijo in delam, nič ne naredim, igram računalniške igrice, sem na mobilnem telefonu, sprostim se v družbi konj, se režem, imam spolne odnose, se samozadovoljujem.

- **Hipoteza 4: Med dijaki, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo kot metodi pri premagovanju stresa, je več žensk kot moških.**

Predvidevala, sem da bo med tistimi, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo, več žensk. Analiza rezultatov je potrdila moja predvidevanja o razliki med dekleti in fanti. Med 47 dijakih, ki so že prakticirali meditacijo ali jogo, prevladujejo dekleta, ki jih je 63,8 % (30 dijakinj), fantov pa je 36,2 %, ali 17 dijakov. To je skupaj 16,5 % vseh anketiranih deklet in 13,5 % vseh anketiranih fantov. Zaradi tega se hipoteza 4 potrди.

Po mojih izkušnjah ženske veliko bolj skrbimo za svoje telo in smo za zdravje pripravljene narediti več. Poleg tega sta v današnji družbi in medijih joga in meditacija predstavljeni bolj kot »ženski stvari«. Če vpišemo v spletni iskalnik »meditiranje« ali »joga«, lahko opazimo, da so na 95 % slik ženske. Mnenja sem, da smo ženske bolj povezane s pojmi harmonije, sožitja z naravo, umirjenosti, obenem je še vedno družbeno sprejemljivejše, če se z meditacijo ali jogo pogosteje ukvarjajo ženske.

Zanimiva je tudi siceršnja primerjava med fanti in dekleti v premagovanju stresa. Pri fantih je na prvem mestu šport, za kar se je odločilo 48,4 % vseh fantov. Sledita poslušanje glasbe (47,6 %) in spanje (36,5 %). Pri dekletih pa je na prvem mestu pogovor z najboljšim prijateljem/-ico, kar je navedlo 58,8 % vseh dijakinj. Sledita pa ravno tako kot pri fantih, poslušanje glasbe (58,2 %) in spanje (56,6 %).

- **Hipoteza 5: Večina dijakov pozna manj kot pet bolezni, ki jih povzroča stres.**

V hipotezi 5 sem predpostavljala, da bo večina dijakov poznala manj kot 5 bolezni, ki jih povzroča stres. Tudi ta hipoteza je izhajala iz mojega prepričanja, da mladostniki niso dovolj osveščeni, kako močno na nas vpliva stres.

Iz analiziranih podatkov je razvidno, da kar 64,6 % dijakov pozna manj kot pet bolezni in le 35,4 % dijakov pet in več bolezni, ki jih povzroča stres. Hipoteza 5 se tako potrdi.

To dejstvo ponovno dokazuje, da v šoli ni ustreznih učnih vsebin, ki bi dijake podučile o negativnih učinkih stresa in o tem, kako se pred njim obvarovati in ga obvladovati. V šoli se o tej temi ne govori veliko in tudi sama sem bila presenečena, ko sem pri raziskovanju izvedela, koliko bolezni, povezanih s stresom, obstaja. Anketirani dijaki so najbolj poznali depresijo (83,8 % dijakov), na drugem mestu je povišan krvni tlak (51,6 %) in na tretjem migrena (48,7 %). Sledijo anksioznost in strah, rak, astma, angina pektoris in srčni infarkt, alergije, čir na želodcu, kožne bolezni in diabetes. Najmanj so poznali mišične spazme in gastritis in kolitis, zato je v anketi ti dve bolezni označilo najmanj anketirancev, mišične spazme 8,1 % in gastritis in kolitis 6,2 %. Poznavanje angine pektoris je sicer obkrožilo 24 % anketirancev, to pa zato, ker je bila kot bolezen navedena skupaj s srčnim infarktom.

- **Hipoteza 6: Med dijaki, ki poznajo manj kot pet bolezni, ki jih povzroča stres, je več dijakov triletnih programov.**

V tej hipotezi sem predpostavljala, da bo med dijaki, ki poznajo manj kot pet bolezni, ki jih povzroča stres, več dijakov iz triletnih programov, to je iz programov trgovec in administrator.

Analiza podatkov je pokazala, da pozna med triletnimi programi manj kot 5 bolezni 85,9 % dijakov, v ostalih programih pa 68,8 % dijakov. Rezultati analize so podprli moja predvidevanja in hipoteza 6 se v celoti potrdi. Menim, da imajo dijaki triletnih programov slabšo splošno izobrazbo, zato so manj razgledani in jih tovrstne vsebine ne zanimajo toliko.

- **Hipoteza 7: Več kot polovica dijakov išče rešitev proti stresu v drogah.**

V hipotezi 7 sem domnevala, da se več kot polovica dijakov pod hudim stresom podvrže drogam, in sicer zato, ker smo kot družba temu zelo izpostavljeni. Dejstvo je tudi, da veliko mladostnikov v obdobju adolescence drogo preizkuša iz radovednosti.

Rezultati analize podatkov so pokazali, da se od 308 anketiranih dijakov, 61 dijakov pod hudim stresom zateče k drogam, kar je 19,8 %, preostalih 80,2 % pa ne. Hipoteza 7 se tako ovrže, saj je dijakov, ki se zatečejo k drogam, manj kot polovica. Kljub temu da je 19,8 % uporabnikov droge še vedno previsoka številka, sem prijetno presenečena, da mladostniki iščejo rešitev iz stresa drugje.

Uporabniki drog se največ zatečejo h konoplji (75,4 %), na drugem mestu je ecstasy (21,3 %) in na tretjem LSD (19,7 %). Zatem si sledijo kokain, heroin, hlapljiva topila in drugo.

- **Hipoteza 8: K drogam se pod hudim stresom zateče manj dijakov triletnih programov kot dijakov ostalih programov.**

V zadnji hipotezi sem predpostavljala, da bo med tistimi, ki se ob hudem stresu zatečejo k drogam, manj dijakov iz triletnih programov trgovcev in administrator. Rezultati analize so potrdili predvidevanja. Med dijaki triletnih programov se zateče k drogam 12,5 % dijakov, med dijaki ostalih programov pa 21,7 % dijakov. Hipoteza 8 se potrdi. Mnenja sem, da so dijaki v ostalih programih bolj izpostavljeni stresu zaradi šole kot dijaki triletnih programov.

5 ZAKLJUČEK

Z raziskovalno nalogo sem se dokopala do pomembnih, zanimivih in tudi zaskrbljujočih rezultatov in se nad njimi zamislila. Nihče se ne zaveda dovolj, kako velike učinke ima na mladostnike šola, tako pozitivne kot tudi negativne. A negativnih je resnično preveč in to bi bilo potrebno popraviti. Če se ne more spremeniti ravno šolski sistem, bi morala šola dijakom pomagati in svetovati, kako se umiriti in premagati stres. Kot sem že zapisala, predvsem z ustreznimi predavanji in delavnicami, pa tudi s posameznimi urami športne vzgoje, tematskimi razrednimi urami. Šola bi morala biti manj storilnostno naravnana in nuditi dijakom več časa za razvoj pravih vrednot in medsebojne komunikacije.

Pri pisanju teoretičnega dela nisem naletela na veliko težav. A če bom raziskovalno nalogo kasneje mogoče razširila in poglobila, bom strokovno gradivo iskala prej in tudi v krajih izven Celja. Ugotovila sem namreč, da je strokovna literatura o stresu zelo iskana. Ljudje si na to temo izposojajo veliko knjig in tudi to je bil eden od razlogov, da sem imela na voljo manjšo izbiro strokovne literature.

Med analiziranjem podatkov spletne ankete sem naletela na kar nekaj težav. Glavna težava je bila, da nekateri ankete niso vzeli resno, saj so odgovarjali le delno, in sem jih morala zato izvzeti iz analize.

Izsledki spletne ankete in anketnega vprašalnika odprtega tipa so pokazali, da dijakom največ stresa povzroča šola, učenje, spraševanje. Dekletom povzročajo stres ljubezenske težave in slaba samopodoba, fantom denarne težave. Ključno vlogo pri premagovanju stresa dijakom še vedno nudi družina, dekleta pomoč iščejo tudi pri prijateljicah, fantje si pomagajo sami. Fantje stres premagujejo s športom, dekleta s pogovorom s prijateljicami, nekatera tudi z jogo ali meditacijo, oboji pa ga premagujejo s poslušanjem glasbe in spanjem. Zaskrbljujoč je podatek, da se določen del mladostnikov rešuje iz stresa z drogo. Ugotovila sem tudi, da so dijaki o boleznih, ki jih povzroča stres, slabo obveščeni.

Šolska svetovalna služba in Krizni center za mlade Celje sta dejavno vključena v reševanje stresa in njegovih posledic pri dijakih. Sta pa intervjuvanki opozorili na problematiko širšega

slovenskega prostora, da bi morali biti psihologi, pedopsihiatri in ostali ustrezni strokovnjaki mladim na voljo pravočasno in ne takrat, ko je za nekatere že prepozno.

Svojo delo sem tako zaključila. Menim, da bom z izsledki raziskovalne naloge koristila vrstnikom, ki imajo podobne težave s stresom kot jaz. Sicer pa, kot sem zapisala že v uvodnem delu, ima naloga, ki obravnava stres med dijaki določene šole, veliko uporabno vrednost.

6 VIRI IN LITERATURA

6.1 SPLETNI VIRI

1. Stres (elektronski vir). (Pridobljeno: 24. 1. 2017). Dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Stres>.
2. Stres (elektronski vir). (Pridobljeno: 24. 1. 2017). Dostopno na: <http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivni-sistem/stres/>.
3. Premagovanje stresa kot sredstvo za zagotavljanje dobrega počutja (elektronski vir). (Pridobljeno: 28. 1. 2017). Dostopno na:
4. Tehnike sproščanja – način obvladovanja stresa (elektronski vir). (Pridobljeno: 28. 1. 2017). Dostopno na: <https://www.gzs.si/Portals/gradniki-zdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danja-na%C4%8Din%20obvladovanja%20stresa.pdf>.
5. Premagovanje stresa kot sredstvo za zagotavljanje dobrega počutja (elektronski vir) (Pridobljeno: 28. 1. 2017). Dostopno na: https://www.researchgate.net/profile/Simona_Zizek/publication/292606945_PREMAGOVANJE_STRESA_KOT_SREDSTVO_ZA_ZAGOTAVLJANJE_DOBREGA_POCUTJA/links/56afa5a408ae9f0ff7b26f52.pdf.
6. Psihološke karakteristike mladostnikov (elektronski vir). (Pridobljeno: 26. 1. 2017). Dostopno na: http://www.kosarkarski-trenerji.com/ftp/trener/psihologija/Vicic_psiholoske%20znacilnosti%20mladostnikov.pdf.
7. Slaba samopodoba (elektronski vir). (Pridobljeno: 26. 1. 2017). Dostopno na: <http://www.psihoterapija-katja-biscak.com/psihoterapija/clanki/10-slaba-samopodoba>.
8. Pozitivno mišljenje kot sredstvo za premagovanje stresa na primeru podjetja plinarna Maribor, D. O. O. (elektronski vir). (Pridobljeno: 1. 3. 2017). Dostopno na: <https://dk.um.si/Iskanje.php?type=napredno&stl0=KljucneBesede&niz0=stresogeni+d ejavnik>
9. Društvo Center za pomoč mladim (elektronski vir). (Pridobljeno: 25. 2. 2017). Dostopno na: <http://ustanove.zdravstvena.info/drustvo-center-za-pomoc-mladim/>

10. Nacionalni inštitut za javno zdravje (elektronski vir). (Pridobljeno: 25. 2. 2017).
Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/programi-in-projekti> .
11. Krizni center za mlade Celje (elektronski vir). (Pridobljeno: 25. 2. 2017). Dostopno na:
<http://csd-celje.si/krizni-center-za-mlade-o-nas/>.
12. Pozitivno mišljenje kot sredstvo za premagovanje stresa na primeru podjetja plinarna Maribor, D. O. O. (elektronski vir). (Pridobljeno: 1. 3. 2017). Dostopno na:
<https://dk.um.si/Iskanje.php?type=napredno&stl0=KljucneBesede&niz0=stresogeni+djavnik>

6.2 LITERATURA

1. KOMPARE, Alenka. 2012. Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja. Ljubljana: DZS.
2. BOŽIČ, Mija. 2003. Stres pri delu. Ljubljana: GV Izobraževanje (Zbirka priročniki / GV Izobraževanje).
3. JERIČEK, Helena. 2007. Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
4. LEKIČ, Ksenija. 2011. To sem jaz. Verjamem vase: 10 korakov do boljše samopodobe. 2011. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
5. STARC, Radovan. 2008. Bolezni zaradi stresa I. Ljubljana: Sirius.
6. UMEK MARJANOVIČ, Ljubica in ZUPANČIČ, Maja. 2001. Razvojna psihologija: izbrane teme. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete.
7. AGOSTINHO, Elisa. 2006. Kako si okrepimo imunski sistem. Ljubljana: Mladinska knjiga.
8. FENWICK, Elizabeth in SMITH, Tony. 1997. Adolescenca: priročnik preživetja za starše in mladostnike. Ljubljana: Založba Kres.
9. MILLER, Karen. 2000. Otrok v stiski. Ljubljana: Založba EDUCY.
10. CARPER, Jean. 1998. Ostanimo mladi, nehajmo se starati. Ljubljana: Mladinska knjiga.
11. FEERTCHAK, Sonia. 2015. Enciklopedija za punce. Radovljica: Didakta, d. o. o.

12. INSTITUT ZA RAZVOJ IN INOVACIJE LJUBLJANA, D. O. O. 2012. Stres ter z njim povezanimi pojavi: absentizem, prezentizem, fluktuacija, izgorevanje ter usklajevanje poklicnega in družbenega življenja. Publikacija za managerje, sindikalne zaupnike in zaposlene. Ljubljana: Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, Inštitut za razvoj in inovacije.

7 PRILOGA

7.1 SPLETNI ANKETNI VPRAŠALNIK

STRES PRI DIJAKIH EKONOMSKE ŠOLE CELJE

Kratko ime ankete: STRES PRI DIJAKIH EKONOMSKE ŠOLE CELJE

Število vprašanj: 8

Opis:

Sem Nina in bi te prosila, če si vzameš nekaj minut in s klikom na Naslednja stran pričneš z izpolnjevanjem ankete. Delam raziskovalno nalogo z naslovom "STRES PRI DIJAKIH EKONOMSKE ŠOLE CELJE" in bi mi tvoje sodelovanje izredno veliko pomenilo. Prosila bi te tudi za iskrenost, gre namreč za popolnoma anonimno anketo. Hvala ti!)

IF (1) (Demografija)

XSPOL - Spol:

- moški
 ženski

IF (1) (Demografija)

XSTAR2a4 - Starost:

- 15 let
 16 let
 17 let
 18 let
 19 let
 20 let

IF (1) (Demografija)

- Letnik, oddelek:

1. a ET
 1. A PTI
 1. b ET
 1. c TV
 1. č TRG
 1. e EG
 2. a ET

- 2. a PTI
- 2. c ET
- 2. c TV
- 2. č ADM
- 2. č TRG
- 2. e EG
- 3. a ET
- 3. b ET
- 3. c TV
- 3. č TRG
- 3. e ADM
- 3. f EG
- 4. a ET
- 4. b ET
- 4. e EG
- MT
- PT

IF (1) (Demografija)

Q1 - Kaj ti v življenju povzroča največ stresa?

Možnih je več odgovorov

- šola
- družina
- prijatelji
- samopodoba
- ljubezen
- intimnost
- denar
- varnost
- šport
- služba
- drugo:

IF (1) (Demografija)

Q2 - Kako se odzoveš na stres?

Možnih je več odgovorov

- sprostim se s športom (npr. tek, nogomet, košarka, hoja...)
- preberem knjigo
- grem na sprehod
- prižgem si cigareto
- s prijatelji grem pit

- grem na joint
- pogovorim se z družino
- pogovorim se z najboljšim/-o prijateljem/-ico
- poslušam svojo najljubšo glasbo
- meditiram
- grem na jogo
- grem spat
- začnem pisati v dnevnik
- drugo:

IF (1) (Demografija)

Q3 - Kdo ti najbolj pomaga pri premagovanju stresa?

Največ dva odgovora:

- družina
- stari starši
- prijatelji
- najboljši/-a prijatelj/ica
- šolska svetovalna delavka
- profesor/ica
- sam/a
- drugo:

IF (1) (Demografija)

Q4 - Ali ti družina pomaga pri premagovanju stresa?

- DA
- NE

IF (1) (Demografija)

Q5 - Ali si si že praktical/-a meditacijo ali jogo kot metodi pri premagovanju stresa?

- DA
- NE

IF (1) (Demografija)

Q6 - Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije je stres ena večjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja. Že vsaka tretja oseba naj bi stalno imela simptome stresa. Ocenjujejo, da so bolezni, ki so povezane s stresom, vzrok za 70-90 % vseh obiskov pri zdravniku. Med naštetimi boleznimi izberi tiste za katere veš, da jih povzroča stres.

Možnih je več odgovorov

- angina pectoris in srčni infarkt
- povišan krvni tlak
- migrena
- čir na želodcu
- gastritis in kolitis

- mišični spazmi
- diabetes
- rak
- alergije
- astma
- kožne bolezni
- anksioznost, strah, fobije, obsesije
- depresija

IF (1) (Demografija)

Q7 - Ali se pod hudim stresom kdaj zatečeš k drogam?

- DA
- NE

IF (1) (Demografija)

IF (3) Q9 = [1] (DA)

Q8 - Če je tvoj odgovor "DA" označi, h katerim drogam se zatečeš pod hudim stresom.

Možnih je več odgovorov

- konoplja
- heroin
- kokain
- hlapljiva topila
- LSD
- ecstasy
- drugo: